

夏休みの夜ふかしなどで生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。早寝早起き朝ごはんを心がけて、正しいリズムを取り戻しましょう。

夜ふかし・朝ごはん抜きは生活リズムが乱れます

夜寝る時間や朝起きる時間が遅かったり、朝ごはんを食べなかったりすると、生活リズムが乱れます。生活リズムが乱れると、体調不良を起こしやすくなります。さらにその状態が続くと、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなります。



一度乱れた生活リズムは、なかなか直りません。学校がある日も休みの日も、起きる時間や寝る時間をそろえましょう。

ベジタブル・ワンダフル!

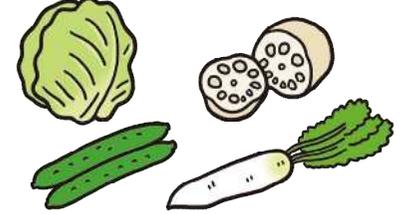
～野菜のいいところ、見つけよう～

体の調子を整える!



野菜にはビタミン、ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物せんいも豊富です。

季節を感じるができる!



季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を知って、きみも野菜博士になろう!

たくさん食べても太りません!



野菜をたくさん食べて健康づくり。肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。サラダだけでなくゆでたり、炒めたりするとたくさん食べられます。

料理の彩りが豊かになる!



緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色の色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。

早起き・早寝をするために

● 起きたら朝の日の光を浴びる



朝の日の光には、わたしたちの体内時計をリセットする働きがあります。起きたら、まずカーテンを開けて、朝の日の光を浴びましょう。

● 日中はしっかりと活動し、夜は十分に眠る



勉強やスポーツなどで、十分に体と脳を動かします。十分に活動すれば、夜は疲れて自然に眠くなり、ぐっすりと眠ることができます。

● 夜、寝る前の強い光は避ける



スマートフォンなどの強い光を浴びると、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりします。寝る前は、使用を控えます。

能登野菜を 食べよう!

能登野菜は能登地方で伝統的に作られている特徴的な野菜のことです。9月は給食に能登野菜の新メニューが登場します!



金糸瓜(きんしゅうり)

きんしゅうりはゆでて実をほぐすと糸のようになることから、この名前がつけました。シャキシャキとした食感がおいしい野菜です。9月は新メニュー「金糸瓜の焼きそば炒め」が登場します。

かもうり

かもうりは大きいもので7キロにもなる大型のうりです。果肉のほとんどが水分なので、一緒に調理する食材のうま味をよく吸収します。9月は新メニューの「かもうりのカレーポトフ」が登場します。

