



9月スクールランチ

令和5年8.9月

野々市市中学校給食センター

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人もいるのではないのでしょうか。元気に2学期を過ごすために生活リズムを整えましょう。

夏休み中の
生活リズムは
どうだったか、
振り返ってみよう！

- 毎日、朝ごはんを食べた
- 早起きをして、朝の光を浴びた
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きた
- 1日3食きちんと食べた
- 寝る前までスマホやテレビを見ないようにした

すべてにチェックが
つくように2学期を
過ごそう♪

★生活リズムの整え方★

👉 早寝・早起きをする



夜更かしや朝寝坊などは日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝早起きを心がけましょう。

👉 朝の光を浴びる



朝の光を浴びると体に備わっている生体時計を1日24時間周期に合わせるすることができます。

👉 日中は活動的に過ごす



日中はなるべく外に出て、活動的に過ごすと、夜によく眠ることができます。

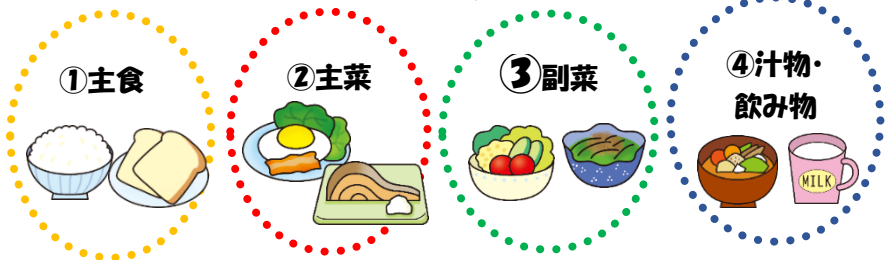
👉 規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、「朝ごはん」は決まった時間にとることで、1日のリズムがつきやすくなります。

☆朝ごはんを「しっかり」食べよう！

朝ごはんは「何を食べるか」も大切です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



朝ごはんの内容にもう一工夫！ステップアップ☆

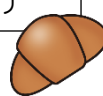
朝ごはんを食べていない



まずは牛乳や野菜ジュースなどの飲み物(④)やヨーグルトなどを口に慣れることから始めましょう。



朝ごはんは①パンだけ



サラダや果物などの副菜(③)やスープなどの汁物(④)をプラスしてみましょう。



朝ごはんは①ごはんだけ



具だくさんのみそ汁(④)をつけてみましょう。そのまま食べられる果物を食べると副菜(③)もとれますよ。

