



令和7年 8月29日

七尾市立能登香島中学校

長かった夏休みもあっという間に終わり、新学期が始まりました。太陽の光はまだ夏の暑さを残していますが、朝晩に吹くやさしい風が秋の気配を感じさせてくれます。どんなに元気そうに見えても、からだのどこかに夏の疲れは残っているものです。早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夜の3回の食事を規則正しくとりましょう！そして、生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう！



今月の給食
じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご ふくらぎ
ふぐ 大豆 米粉 さつまいも
小松菜 かもうり 金糸瓜 ねぎ
かぼちゃ なす りんご なし



こんなところも 気をつけよう



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので、寝る2時間前までには電源を切りましょう。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝、余裕がもてます。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



生活リズムをととのえる **早寝・早起き・朝ごはん**

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

はやね
早寝

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



はやお
早起き

朝の光を感じると目覚めを促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



あさ
朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

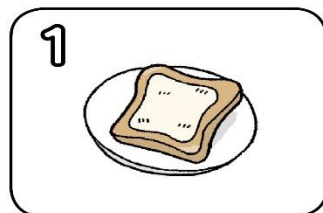


朝ごはんを食べると

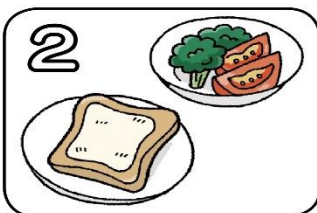


朝ごはんステップアップ 1・2・3

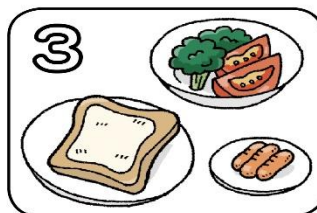
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

無理なく続ける朝食

一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんには汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

