

# 9月

# 給食だより



令和7年9月 塩沢学校給食センター

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。毎日元気に過ごすには、早起き早寝をして3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 生活リズムはなぜ大切なの？

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間で動いていて、体温や血圧など、活動に欠かせないリズムを刻んでいます。しかし、1日は24時間なので、少しズレた分の時計を修正する必要があります。毎朝、日の光を浴び、朝ご飯をしっかり食べると、この体内時計をリセットすることができ、1日元気に過ごすための生活リズムを整えることができます。



## 朝ごはんはと生活リズムの関係は？

朝ごはんを食べる前と後では、食べた後の方が、体温が高くなります。また、よくかんで朝ごはんを食べることで、脳の働きを活発にし、集中力を高め、やる気がアップすることにつながります。そして、朝ごはんを食べると、寝ている間に休んでいた胃や腸が働き始め、排便を促します。こうして朝ごはんは、1日元気に活動するための体のスイッチをいれ、生活リズムを整える役割をしているのです。

### 朝食で3つのスイッチオン



## 朝ごはんを見直そう！

今日は朝ごはんを食べてきましたか？朝ごはんは食べた方が良いのは分かりつつ、まだ寝ていたい…なかなかバランスが整わない…なんてことも多いのではないのでしょうか。朝ごはんは1日を元気に過ごすために大切な食事です。まずは、自分ができそうなことから始めてみませんか。

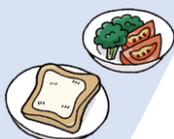
### Step1

とにかく何かを食べてくる。いつもより早起きして朝ごはんを食べ、朝、昼、夕、3食食べる習慣をつけましょう。



### Step2

朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずなど簡単に用意できそうなものをプラスしてみましょう。



### Step3

常備菜や前の食事のあまりを活用し、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。

