食育だより　9月

令和８年度　第５号
白根学校給食センター

「生活リズム」乱れていませんか？



夏休みも終わり、学校生活が再開しました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、なんとなく元気が出ないことがありませんか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。





朝の過ごし方を見直してみよう

❶早起きする

家を出る１時間～１時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



❷朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



❸トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、１日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食（ごはん・パンなど）



＋

主菜（卵・肉・魚・大豆製品など）



＋

副菜（野菜・きのこ・海藻・いも類など）



＋

果物



牛乳・乳製品





何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



９月は「健康増進普及月間」



健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年９月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。

子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



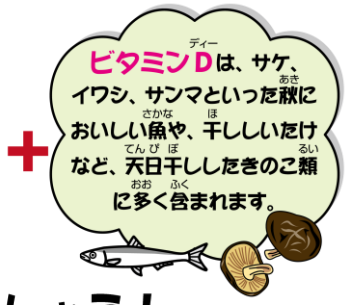
いろいろな食品をバランスよくとりましょう

学校給食では、１日に必要な栄養量の約３分の１をとれるよう考えられています。そして、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は、さらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

成長期の今、しっかりとりたいカルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンＤと一緒にとると吸収が高まります。





毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。

最低３日分、できれば１週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

