

9月 給食だより

令和8年度
氷見市立十三中学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、三食しっかり食べて、生活リズムを整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整えましょう。



生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

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。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下等につながると指摘されています。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取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。

早起き



朝の光を感じると覚醒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。

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、朝食をとしましょう。

朝の光には
パワーがある！

朝の光を浴びましょう

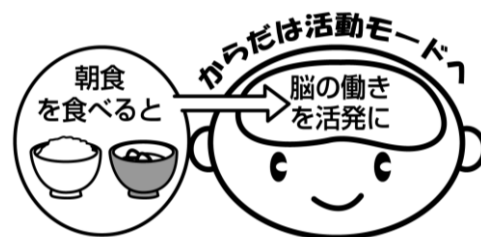


人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

朝食抜きは、生活リズムを乱します

人は脳の日周リズムに合わせて活動と休養を繰り返しています。体温や血圧等、体のいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが「明・暗」や「朝食」の刺激です。



朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、咀嚼は脳を刺激し、体は活動モードへと切り替わっていきます。朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となります。しっかりと朝食を食べてから登校しましょう。

簡単朝食レシピ



家庭で作ってみませんか。

＜いろいろオムレツ＞

- ◎ にんじんオムレツ: すりおろしたにんじんと卵、塩こしょうを混ぜて焼く。
- ◎ ツナオムレツ: ツナを混ぜて焼く。
- ◎ 納豆オムレツ: 納豆、納豆のたれ、ねぎを混ぜて焼く。
- ◎ ひじきオムレツ: ひじきの煮物を混ぜて焼く。



＜簡単混ぜごはん＞

- ◎ 鶏そぼろごはん: ひき肉とたまねぎ、にんじんなどを炒めて、しょうゆ、砂糖で味付けしてごはんにかける。
- ◎ 野菜納豆丼: 茹でた野菜(キャベツ、もやし等)と納豆をタレやしょうゆで混ぜ、ごはんにかけて刻みのりをのせる。
- ◎ カレーじゃこごはん: フライパンに油をひき、ちりめんじゃこ、たまねぎを炒めてカレー粉と塩、

＜いろいろパン＞

- ◎ きなことトースト: 食パンを焼いてバターをぬる。きなこと砂糖を混ぜてパンにふりかける。
※揚げパンに似た感じになります。
- ◎ のりチーズパン: 食パンにスライスチーズとのりをのせて焼く。
- ◎ ツナコーンチーズパン: コーンとツナをマヨネーズであえてパンにのせる。チーズをのせて焼く。

＜なんでもおにぎり＞

しらす干し・いり卵・よごし・焼き魚のフレークなど、いろいろ組み合わせておにぎりをにぎる。
※のりで巻いたり、手巻きずしのように巻いたり、ラップで包んだり、見た目を可愛くするのもおいそうですね。