



# 給食だより

夏休みが明け、学校生活がスタートしています。毎日元気に過ごすためには、早寝・早起きをすることや、3食をしっかりと食べることなどのように、規則正しい生活習慣が重要になります。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活を心がけましょう。

## 生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

### 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りましょう。

### 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、朝食をとりましょう。

## 生活リズム

### Q&A

#### Q. 朝ごはんを抜くとやせられる？

A. 朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、やせにくい身体になります。

#### Q. 食べる量が同じでも、夜遅い時間に食べると体重増加につながる？

A. 夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく、体重増加の原因になるとともに、体内時計のリズムを夜型化します。部活などで夕食が遅くなる場合は先に少し食べておき、終わった後の食事を軽くするなどの工夫をしましょう。

#### Q. 朝に食欲がないときはどうしたらいいの？

A. 前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べたり、寝る時間が遅くなったりなどというように、生活習慣が乱れていませんか？ まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。

朝になかなか食欲がわかない人へおすすめ！

#### おにぎり



「主にエネルギーとして働く栄養素」の炭水化物をしっかりとることができます。

#### 牛乳やヨーグルト



成長期に必要なカルシウムを手軽にとることができます。

#### バナナやみかんなどの果物



手軽にそのまま食べることができます。