



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 赤木 宏 行
栄養士 河 口 由 季

1学期が終わり、夏休みに入ります。夏休みは勉強や部活等に忙しくなる人も多いのではないのでしょうか。勉強などに取り組む際に欠かせないことは「元気であること」です。夏休みを元気に過ごすためにも、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活をしましょう！

どうして「規則正しい生活」が大切なの？

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。体内時計は約25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ一日の生活リズムがととのいます。体内時計が乱れてしまうとホルモン分泌なども乱れてしまい、不眠や疲労感、食欲の低下など様々な症状や病気を引き起こしてしまいます。体に悪影響が出ないようにするために、規則正しい生活をし生活リズムをととのえることが大切です。

体内時計がうまく働かないと起こりやすい症状

不眠、疲労感、食欲低下、集中力の低下、肌荒れ、やる気が出ない など

体内時計がうまく働かないと発症しやすい病気

糖尿病・脂質異常症・がんなどの生活習慣病、自律神経失調症、睡眠障害など



★自分の生活リズムをチェックしてみよう！★



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 寝る直前までテレビを見たり、スマホやパソコンを使う | <input type="checkbox"/> 朝、なかなか起きられない |
| <input type="checkbox"/> 毎日午前0時以降に寝る | <input type="checkbox"/> 朝、日光をほとんど浴びない |
| <input type="checkbox"/> 電気をつけたまま寝る | <input type="checkbox"/> 朝食を食べない |
| <input type="checkbox"/> 日によって起きる時間が1～2時間以上ちがう | <input type="checkbox"/> 夕食を夜9時過ぎにとることが多い |
| | <input type="checkbox"/> 運動はほとんどしない |
| | <input type="checkbox"/> 休日に寝だめをする |

上記の習慣がある人は体内時計がうまく働いていない可能性がある所以要注意！
生活習慣を少しずつ改善して、生活リズムをととのえよう！



◆9月の献立 PickUp◆

7日(金) 菊花ごはん

9月9日は「九」という陽の数が重なることから重陽(ちょうよう)といいます。昔、中国では奇数を陽の数とし、陽の極である9が重なる9月9日は大変めでたい日とされ、菊の香りを移した菊酒を飲んだりして邪気を払い長命を願うという風習がありました。日本には平安時代の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。菊の節句、菊の宴とも言われています。給食では、食用菊を乾燥させた「菊花のり」を使って菊花ごはんを作ります。

◆9月の郷土料理◆

4日(火) けいちゃん

「けいちゃん」は岐阜県郡上市や飛騨地域で食べられている鶏肉料理です。みそベースの調味液に漬けた鶏肉をキャベツなどの野菜と一緒に炒めて作ります。

12日(水) 国清汁

国清汁は静岡県の郷土料理で、伊豆韮山にある国清寺の名をとって名付けられた料理です。

27日(木) 長崎天ぷら

長崎天ぷらは、天つゆがいらぬように衣に味を付けて揚げるのが特徴です。

江戸時代に唯一外国文化が入ってきた長崎県では砂糖が富の象徴でした。そのため、長崎天ぷらのように、甘い味付けの料理が多く残っています。

★ 7月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉、埼玉、青森	小松菜	埼玉	本しめじ	長野
玉葱	兵庫	チンゲンサイ	茨城	えのきたけ	長野
じゃがいも	長崎	ほうれんそう	埼玉	さといも	宮崎
もやし	栃木	きゅうり	埼玉	小玉すいか	茨城
白菜	長野	大根	北海道	米	青森県産まっくら
キャベツ	茨城、群馬	冬瓜	愛知	くじら	山口
ねぎ	茨城	ごぼう	埼玉	卵	秋田、青森
にんにく	青森	とうもろこし	茨城	鶏肉	宮崎
しょうが	長崎	ゴーヤ	栃木	豚肉	群馬

★ 給食費入金のお願ひ ★

8月の給食費の引き落とし日は8月6日(月)です。残高不足等で引き落とし不能の場合は8月20日(月)に再引き落としいたします。8月にも給食費の引き落としがありますので、ご注意ください。

また、9月の給食費の引き落とし日は9月4日(火)です。残高不足等で引き落とし不能の場合は9月19日(水)に再引き落としいたします。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。