



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 中嶋 雅彦  
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！

## 「規則正しい生活」が大切な理由



私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。体内時計は睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻みます。体内時計が乱れてしまうとホルモン分泌なども乱れ、体によくない症状や病気を引き起こします。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て生活リズムをととのえることが大切です。

一日は 24 時間



体内時計は約 25 時間(※)

約 1 時間の  
ズレがある

ズレを正さないと体内時計が乱れ、  
体に悪影響が出ます！



※体内時計の長さには諸説あります。厚生労働省では「約 25 時間」と表記されています。

ズレを正すためには

体内時計をリセットする。

体内時計のリセット方法

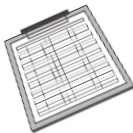
朝日を浴びること  
朝ごはんを食べること

体内時計が乱れると起こりやすい  
症状や病気

- 不眠
- 疲労感
- 食欲低下
- 生活習慣病
- うつ病

など





## 自分の生活リズムをチェックしてみよう



生活リズムチェックリスト	
<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"/>	毎日、午前0時以降に寝る
<input type="checkbox"/>	電気をつけたまま寝る
<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"/>	朝、なかなか起きられない
<input type="checkbox"/>	朝、日光をほとんど浴びない
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べない
<input type="checkbox"/>	夕ごはんを夜9時過ぎに食べる人が多い
<input type="checkbox"/>	運動をほとんどしない
<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ので要注意！  
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！



### ★ 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	埼玉、茨城、北海道	大根	北海道、茨城	パセリ	千葉
玉ねぎ	佐賀、富山	ごぼう	群馬	さつまいも	千葉
じゃがいも	千葉	もやし	栃木	小玉すいか	神奈川
キャベツ	群馬、長野	ねぎ	茨城	黒えごま	岩手
白菜	長野	ピーマン	茨城	米	青森
きゅうり	茨城	小松菜	埼玉	卵	群馬、宮城
しょうが	高知	にがうり	宮崎	豚肉	群馬、茨城
にんにく	香川	オクラ	鹿児島	鶏肉	青森、岩手、宮崎

### ◆ 給食費入金のお願ひ ◆

	第一回振替日	第二回振替日
8月	8月5日(月)	8月19日(月)
9月	9月4日(水)	9月19日(木)

8月も引き落としがあります。  
ご注意ください。

残高不足等で第一回振替日に引き落としが不能の場合、第二回振替日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。