

令和 2 年度

8,9 月 北町中食育だより



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。2学期は8月31日(月)から始まる予定です。

「規則正しい生活」が大切なのは どうして？

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！



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

※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。

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"/> タごはんを夜9時過ぎに食べることが多い	<input type="checkbox"/> 日によって起きる時間が1~2時間以上違う
<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"/> 朝ごはんを食べない
	<input type="checkbox"/> 休日に寝だめをする
	<input type="checkbox"/> 運動をほとんどしない

チェックリストに当てはまるものがある人は体内時計がうまく働いていない可能性あり！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	青森、埼玉、千葉	大根	埼玉	ゴーヤ	栃木
玉ねぎ	香川	かぼちゃ	埼玉	オクラ	鹿児島
じゃがいも	長崎、茨城	ごぼう	青森	しめじ	長野
キャベツ	群馬	ピーマン	茨城	里いも	宮崎
白菜	長野	赤パプリカ	高知	米	青森
レタス	長野	小松菜	埼玉	大豆	北海道
ねぎ	茨城	ほうれん草	埼玉、千葉	うなぎ	愛知
にら	茨城	チンゲンサイ	静岡	鮭	北海道
きゅうり	長野	万能ねぎ	群馬	あさり	熊本
しょうが	長崎	セロリー	長野	鶏肉	宮崎
にんにく	青森、香川	パセリ	長野	豚肉	茨城、岩手、群馬

◆お知らせ（新型コロナウイルス感染症関連）◆

① 2学期からは品数が2~3品になります。

※感染状況によっては、品数を減らすなどの対応を行う場合があります。

◆給食費入金のお願い◆

	第一回振替日	第二回振替日
8月	8月4日(火)	8月19日(水)
9月	9月4日(金)	9月23日(水)

**8月も引き落とし
があります！**

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。