

令和 4 年度

北町中食育だより～夏休み号～



早寝早起朝ごはん
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学期の給食は9月1日(木)から始まる予定です。給食当番用エプロンを持ち帰った人は、9月1日に忘れずに持ってきてください。よろしくお願いします。



「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

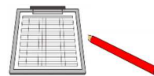
- 朝日を浴びること
- 朝ごはんを食べること

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。



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

- タごはんを夜9時過ぎに食べる人が多い
- 寝る直前までテレビを見たり、スマホやパソコンを使う
- 毎日、午前0時に降に寝る
- 電気をつけたまま寝る
- 日によって起きる時間が1～2時間以上違う
- 朝、なかなか起きられない
- 朝、日光をほとんど浴びない
- 朝ごはんを食べない
- 休日に寝だめをする
- 運動をほとんどしない

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
可能性があります。

生活習慣を少しずつ改善して、
生活リズムをととのえましょう！



◆ 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	大根	青森	セロリ	長野
たまねぎ	兵庫	ごぼう	群馬	にんにく	青森
じゃがいも	茨城、千葉	れんこん	茨城	しょうが	長崎
キャベツ	群馬	冬瓜	愛知	えのき・しめじ	長野
白菜	長野	ビーマン・赤ビーマ	茨城	米	青森
ねぎ・水菜	茨城	ソ・黄パプリカ		じゃこ	宮崎
もやし	栃木	なす	埼玉	あさり	熊本
チンゲンサイ	静岡	ズッキーニ	長野	たこ	大分
小松菜	埼玉	いんげん	埼玉	鶏肉	岩手、宮崎
三つ葉	群馬	ゴーヤ	群馬	豚肉	茨城
パセリ	千葉	オクラ	群馬	卵	青森

◆給食費入金のお祝い◆

	第一回振替日	第二回振替日
8月	8月4日(木)	8月19日(金)
9月	9月5日(月)	9月20日(火)

**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。