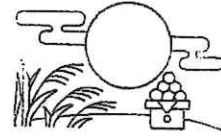


令和 6 年度

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 土屋康子

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べ、生活のリズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを取り戻すよう心がけましょう。

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

みなさんの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

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。

朝の光には 朝の光を浴びよう

パワーがある！?

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは早起きしてカーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。



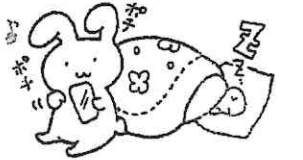
朝ごはんを
食べてから
登校しよう



寝ないと太るって本当？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていますと、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活のリズムが崩れます。早寝・早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠時間
をしっかりと確保
しましょう！



★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<9月の給食一口メモ>

9月は、秋の旬の食材や秋ならではの行事がたくさんあります。その中から給食でもいろいろと取り入れています。

9/9・・・<重陽の節句献立>五節句のひとつで、菊の花を用いて無病息災や長寿を願う行事です。給食では、焼売の皮で菊の花びらに見立てた「菊花焼売」を作ります。

9/17・・・<十五夜献立>この日は、一年で最も美しいとされている「中秋の名月」の十五夜です。十五夜は、月を鑑賞しながら収穫などに感謝する行事です。給食では、白玉を使った「月見汁」・「いかと大豆のかりんと揚げ」を作ります。

このほか、旬のくだもの「ぶどう」・「梨」で秋の旬を味わってみたいと思います。

◆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、北海道、青森	冬瓜	静岡	米(ひとめぼれ)	岩手
たまねぎ	兵庫	きゅうり	千葉、岩手、練馬	スイカ	茨城
じゃがいも	千葉、茨城	ごぼう	群馬	ねぎ	茨城
キャベツ	群馬、練馬	大根	青森、北海道	トマト	練馬
ズッキーニ	長野、群馬、練馬	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
れり	長野	赤ピーマン	宮城、大分	むきえび	ミャンマー、マレーシア
小松菜	東京(江戸川)	もやし	栃木	ししゃも	アイルランド
なす	茨城、練馬	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手
青梗菜	静岡	しょうが	高知	豚肉	茨城
にがうり	千葉	しめじ	長野	卵	栃木