



給食だより 9月号



令和 7 年 9 月 2 日
練馬区立練馬東中学校
栄養士 河口 由季

ついに2学期が始まりました。みなさん、夏休みを満喫できたでしょうか？まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ「秋」が近づいています。「食欲の秋」と呼ばれているように、魚や果物など秋を感じさせるおいしい食べ物がたくさん出てくる時期です。食事で季節の移ろいを感じてみてください。

★ 9月の給食目標 ★ 生活のリズムと食事について考えよう

まずは前回（夏休み号）の復習！

1日は24時間ですが、人間の体内時計は約25時間（※）の周期で動いています。「給食だより夏休み号」では、約1時間のズレを正すために、体内時計をリセットする方法を2つ挙げました。何だったか覚えていますか？

体内時計が乱れてしまうと様々な体調不良を起こすことがあります。毎朝、体内時計をリセットして生活リズムを整え、日々を元気に過ごしましょう！

※体内時計の長さには諸説あります。

体内時計をリセットする方法（2つ） ※裏面の一番下に、こたえがあります。

- ① _____ を浴びること ② _____ を食べること



朝ごはんは脳と体にスイッチオン！



寝ている間もエネルギーを消費するので
起床時の脳と体はエネルギー切れの状態です。



朝ごはんを食べることによって、
脳や体にスイッチが入ります。

【 朝ごはんの4つの役割 】

- ①脳と体を目覚めさせる。
- ②エネルギーを補給する。
- ③体温を上昇させる。
(体のウォーミングアップ)
- ④腸を刺激し、便秘を予防する。



朝ごはんを食べない生活が続くと…

注意
エネルギー不足

イライラする

集中できない

筋肉が減る

体内時計が乱れる

代謝が落ちる

体脂肪が
つきやすくなる

様々な役割がある「朝ごはん」ですが、実は「よい睡眠」とも深い関りがあります。(詳しくは裏面へ)

よい睡眠への
第一歩！

朝ごはんで「トリプトファン」を補給しよう！

おすすめの食べ物

卵、乳製品、大豆製品、
ナッツ、バナナなど

あさ **朝**
アミノ酸「トリプ
トファン」を
補給する



ひる **昼**
幸せホルモン
「セロトニン」が
できる



よる **夜**
睡眠ホルモン
「メラトニン」が
できる

【セロトニン】トリプトファンから作られます。感情を安定させる作用があります。

【メラトニン】セロトニンから作られます。眠りを促す作用があります。

トリプトファンはアミノ酸の一種です。体の中で幸せホルモンの「セロトニン」になり、その後に睡眠ホルモンの「メラトニン」になります。トリプトファンがメラトニンになるまでに14時間ほどかかるので、「朝ごはん」でトリプトファンを補給することが大切です。

少しでも食べる
ことが大切！

朝ごはんを食べる習慣をつけよう！

STEP 2

料理を組み合わせよう！

バナナ＋ヨーグルト
おにぎり＋みそ汁 など



STEP 3

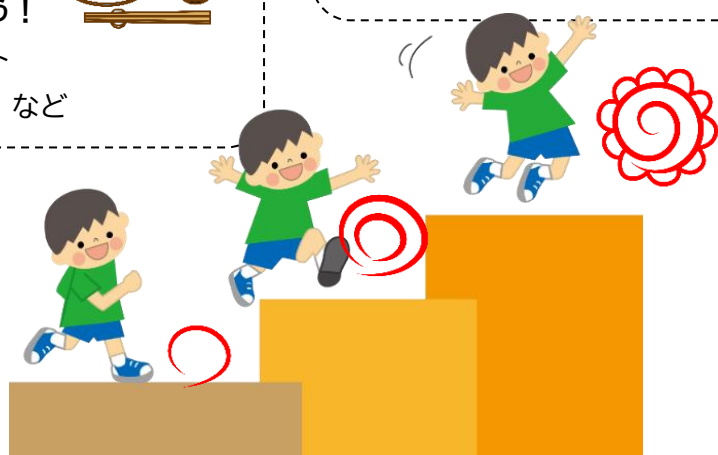
主食・主菜・副菜を
そろえよう！



STEP 1

「朝、食べること」に慣れよう！

バナナ1本、ヨーグルト1個、
おにぎり1個、ジュース1杯 など



体内時計をリセットする方法（こたえ）

① 朝 日 を浴びること

② 朝 食 を食べること