





鉾田市立鉾田南中学校

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気 にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養 など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊な どは、日中の体調不良 や脳の働きにも影響を 与えます。早起き、早 寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、

わたしたちに備わって

いる生体時計を地球の

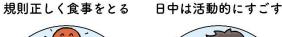
1日24時間周期に合

わせることができます。





1日3回の食事をき ちんととり、朝食は決 まった時間にとること で、1日のリズムがつ くりやすくなります。





日中は、なるべく外 に出て、活動的にすご すと、夜によく眠るこ とができます。

朝に食欲がないときはどうすればよいの?

朝、食欲がないという人は、前日の生活をふりかえってみましょう。 夕食のあとに夜食を食べたり、寝る時間が遅く、生活習慣が乱れたりしていませんか? まずは、早寝・早起きを心がけて、生活リズムをととのえましょう。



そして、果物やヨーグルトなどでもいいので、まずは食べられそうなものを

何か1つ食べる習慣をつけてみましょう。

スマホやゲームは、 ほどほどに。睡眠 時間をしっかりと



「寝ないと太る」って本当?

スマートフォンやゲームを長時間やってしまったり、遅くまで勉強をしていたり・・・ ついつい寝る時間が遅くなってしまう人はいませんか?夜遅くまで起きていると、朝寝 坊をして朝ごはんが食べられなかったり、生活リズムがくずれてしまったりすることが あります。また、「**睡眠時間が短いと肥満になりやすい**」という研究結果もあります。

早寝・早起きを心がけ、不規則な生活習慣を見直しましょう。

給食に関するお問い合わせはこちらへ。 鉾田学校給食センター TEL 34-9077

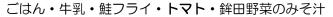
今月の給食のポイント

○生活のリズムを整えよう

★鉾田市の食材★ 米・豚肉・ごぼう・さつまいも・ぶなしめじ・水菜・小松菜 ちんげんさい・にら・トマト

★行事給食★

鉾田の日献立(A献立:19日、B献立:18日)





0日1日(+

◎災の日 ・		
 	食料リスト 災害に備え、日頃から多めに	【 果物・菓子】 □ドライフルーツ □果物の缶詰
【主食】 □米 (無洗米が便利) □レトルトごはん・おかゆ □アルファ化米 □缶入りのパン	【主菜】 □肉、魚、豆の缶詰 □カレーなどの レトルト食品 □乾燥豆	・□チョコレート 【飲料】 □水 □茶 □ジュース
□粉物(小麦粉など) □乾めん(そうめん、 パスタなど) □もち □もち	【 副菜 】 □野菜の缶詰、瓶詰 □切り干しだいこん などの乾物 □日持ちする野菜	【調味料】 □砂糖 □塩 □酢 □しょうゆ □みそ

鉾田田トラトが給食に出ます!

鉾田市はトマトの生産量が茨城県で1位です。北浦や涸沼などの水源に囲まれた水

はけがよく栄養のある土地や、温暖な気候を活かして、新鮮なトマトが作られています。

甘くておいしいミニトマトの「あまエル」、酸味と甘みのバランスがよい「ちゅう太郎」」

という中玉トマトなど、大玉、中玉、ミニトマトなど様々な品種のトマトがあります。

給食では、18日 (Bブロック) と19日 (Aブロック) に、JAほこたより

トマトを提供していただきます! お楽しみに!

