給食だより9月号

狭山緑陽高校　令和８年　９月　発行　栄養技師

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありませんか？　休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

❶早起きする

家を出る１時間～１時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

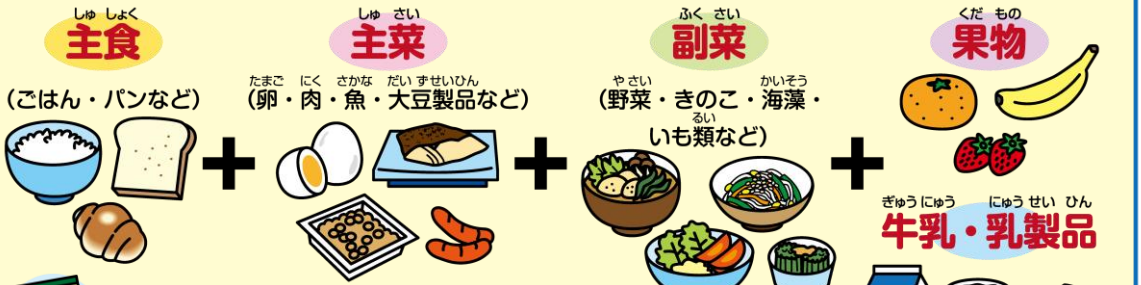
❷朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

❸トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。最低３日分、できれば１週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。