



# 給食だより

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れは体に残っていないでしょうか？毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起きをすることや、3食しっかり食べることなどのように、規則正しい生活習慣が重要になります。夏休み明けの学校生活がスタートした今、改めて自分の生活習慣について見直してみましょう。

## 夏休み明けの 生活リズムを見直そう！

食べる量が同じでも、  
夜遅い時間に食べると  
体重増加につながる？

夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく、体重増加の原因になるとともに、体内時計のリズムを夜型化します。



元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

朝ごはんを抜くと  
やせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、やせにくい身体になります。さらに物事に集中できなくなるなどの様々な不調の原因になります。



朝は食欲がない...  
どうしたらいいの？

前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べたり、寝る時間が遅くなったりしていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



### 一日の始まりは 朝ごはんから



#### 朝ごはんをおいしく食べるために

- ☒ 寝る前にお菓子やジュースを食べたり飲んだりしないようにする。
- ☒ 早起きの習慣をつけて、決まった時間に毎日朝ごはんを食べるようにする。
- ☒ 翌日の準備は前日に済ませるなど、朝の時間にゆとりをもつことができるようにする。