

8月 食育だより

南関町

学校給食センター

橋本 綾



せいかつ 生活リズム

みだら 亂れて

いませんか？



やすあ あさ お からだ こころ ふちょう かん ひと おお
休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因
ひと せいかつ みだら あ わたし からだ たいないどけい きのう にち かつどう あ
の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、
たいおん けつあつ ぶんびつ ちょうせい せいかつ ととの よるおぞ お しょくじ
体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の
じかん ふきそく たいないどけい くる しょう せいかつ みだら せいかつ ととの
時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、
お あさ ひかり あ あさ た じゅうよう あさ た はい
起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排
べん にち きも
便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



せいかつ 生活リズムが整う朝の習慣



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



あさ た
朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機など
の強い光は睡眠に影響します。
ねまえみ 寝る前に見るのはやめましょう。



なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜を知ろう！

なつ しゅん やさい しょくぶつ かじつ たね ぶぶん た かさいるい おお
夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いこ
とが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみ
ずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜



