



食育だより

syo

令和3年8月
南砺市立福光中学校

新学期が始まりました。2学期も充実した毎日を送るためには生活リズムを整えることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムを整えよう

夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、眠くてもまず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早く寝て十分に睡眠をとるようにします。このペースが崩れないように、早起き・早寝・朝ごはんを習慣付けて、生活リズムを整えましょう。



本当かな？ 生活リズムのうわさ

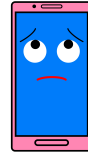
朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？



早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人
の勉強やスポーツの成績を比較すると、
いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にメディア機器の画面を見ると眠れなくなる？



メディア機器の画面からはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



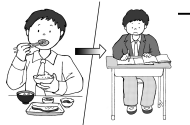
朝ごはんを食べないとやせる？



朝ごはんを抜くと、体温が上がりがれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣を付けましょう。



「毎日、朝ごはんを食べている」という人の中には、「パンだけ」「ごはんだけ」で済ませている人はいませんか？
せっかく食べていても、バランスが悪いと、勉強や運動への効果がうまく表れません。
主食、主菜、副菜、汁物の4つがそろえば完璧ですが、少なくとも3つをそろえた朝ごはんを食べるようにしましょう！



8月 献立表

*献立は都合により変更になることがあります。

◎エネルギーの基準値は830kcalです。

日	曜	献立	主に体を作るものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		kcal	備考
			魚・肉・卵等	乳製品・海藻等	米・パン・いも等	油・種実類等	緑黄色野菜	その他の野菜		
24	火	夏野菜カレーライス 牛乳 オムレツ アーモンドサラダ 梨	豚肉 卵	牛乳	米 麦 こんにゃく	油 アーモンド	かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく しょうが なす もやし きゅうり 梨	844	
25	水	ごはん 牛乳 豚肉とポテトのピリ辛あえ そうめんかぼちゃのナムル なすと厚揚げのみそ汁	豚肉 レバー 厚揚げ	牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	にら にんじん さやいんげん	しょうが そうめんかぼちゃ きゅうり なす たまねぎ	847	
26	木	ごはん 牛乳 豚肉とゴーヤの卵炒め キャベツの中華煮 トマト	豚肉 卵 厚揚げ	牛乳	米	油	ゴーヤ にんじん トマト	もやし キャベツ 干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが	772	
27	金	フルーツパン 牛乳 揚げ魚のラタトゥイユ モロヘイヤスープ みかんゼリー	魚 卵 木綿豆腐	牛乳	パン 小麦粉 パン粉	油 ごま	バジル トマト にんじん ピーマン モロヘイヤ	パイン パパイア レーズン にんにく たまねぎ なす コーン しめじ みかん	849	
30	月	ごはん 牛乳 魚の磯辺揚げ きゅうりの梅肉あえ じゃがいものみそ汁	魚 油揚げ	牛乳 青のり わかめ	米 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	にんじん	きゅうり 梅 たまねぎ ねぎ	822	
31	火	梅ちりごはん 牛乳 鶏肉のカレーマヨ焼き カラフル豆とチーズのサラダ そうめん汁	鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米 そうめん	油	にんじん トマト	梅 キャベツ 干しいたけ たまねぎ きゅうり	811	