

# 給食だより 9月

## 夏休み明け 生活リズムを整えよう!



平成26年度  
高岡市立牧野小学校

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。長い夏休みの間に生活リズムをくずしてしまって夏バテをしている人はいませんか？  
夏休みで乱れがちだった生活リズムを整えて、新学期からも勉強や運動に元気よく頑張りましょう。

皆さんの中に、こんな人はいませんか？

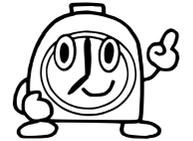
- 少しの運動で息苦しい
- 寝起きが悪くだるい
- 長く立っていられない



これらの症状は、夏の疲れが残っている人、夏休みから学校生活への気持ちの切り替えが出来ていない人、生活リズムを取り戻せない人に多く見られます。一日も早く、元気な体を取り戻しましょう。



## 食生活も見直そう!



### ☆ 早寝、早起き、朝ごはん!

夜更かしをすると、体内時計のバランスが崩れ、朝の目覚めが悪くなります。  
早起きをするためには早く寝ることが大切です。



## 夜更かしは 朝食欠食のもと

全国的に、「朝ごはんを必ず食べる」と答えた人の就寝時間を調べた結果、午後9時～10時の間に寝ている割合が高いという結果が出ています。

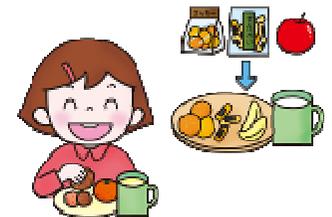


### ☆ 1日3回、食事は時間を決める!

特に朝食は脳へのエネルギー源です。毎日決まった時間に、しっかりとバランスのとれた食事を食べましょう。

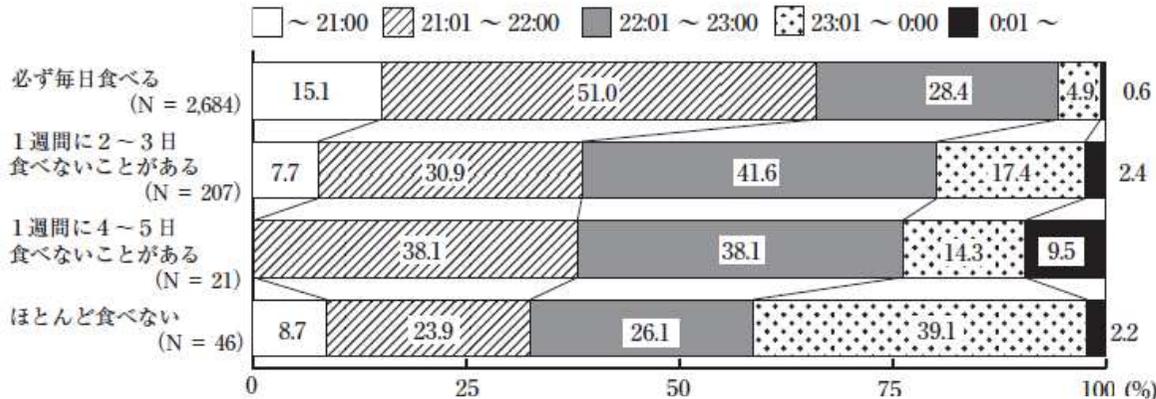
### ☆ 間食は量を決める!

間食をとり過ぎると、せっかくの食事でも美味しく食べられません。また、おやつに含まれる糖分や脂質の摂り過ぎは、肥満の原因にもなるため、量を決めて食べましょう。



朝食摂取状況と就寝時刻の関係 (小学校)

朝食をおいしく食べられるように、寝る時間に気を付けましょう。



「平成19年度 児童生徒の食事状況等調査報告書」より

### ●●9月1日の献立「なっばコロッケ」について●●

なっばコロッケは「コロッケのまち高岡」にちなんで、高岡市の学校給食用に開発したオリジナルコロッケです。

材料であるじゃがいも・玉ねぎ・小松菜は高岡産のものを、大豆・ウインナーは県内産のものを使用しています。

