

長い夏休みも終わり1学期後半がスタートしました。夏休み中でも規則正しい生活ができたでしょうか？  
9月からは暦の上では秋になりますが、まだまだ残暑厳しい日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですの  
で、食事と睡眠をしっかりと、規則正しい生活リズムを心がけ、毎日元気に登校できるようにしましょう。

### 「体内時計」と「早寝・早起き・朝ごはん」

みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜更かしをしたりしていませんか？  
しっかり学習や運動をするためには、食事・学習・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活の  
リズムを整え、きちんとした「体内時計」を作ることが大切です。体内時計とは、朝・昼・夜におなが空く、  
夜眠くなり朝になったら目が覚めるといったように、体の中の臓器をちょうどよい時間に動かしてくれる  
時計のような仕組みのことです。

#### バランスのよい朝ごはんのポイント

この3つの栄養素を意識しましょう。



#### 炭水化物

脳はでんぷんや砂糖が分解されて  
できるブドウ糖を消費して活動し  
ています。集中力アップのために、  
とても大切なエネルギー源です。

#### 〈主な食品〉

ごはん・パン・麺・シリアル・いも類など

#### たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器をつく  
る栄養素の一つです。また、体温  
を上げて体を目覚めさせます。

#### 〈主な食品〉

肉・魚・乳製品・納豆・豆腐など

#### ビタミン・ミネラル類

からだに活力をつけたり、脳がブ  
ドウ糖を消費したりするときに  
欠かせません。

#### 〈主な食品〉

野菜・果物・海藻類など

#### こんな朝ごはんはいかがですか？

バナナ・牛乳  
(またはヨーグルト)



ごはん・みそ汁・魚  
ミニトマト・ヨーグルト



おにぎり・フルーツ・  
ヨーグルト



パン・目玉焼き・  
フルーツ・牛乳



パン・ゆでたまご  
サラダ・牛乳



バランスを考えて食べることも大切ですが、朝ごはんを食べることで体内時計のスイッチが入ります。毎朝  
食べる習慣をつけましょう。

### ★ 食文化こんだて 「十五夜」

旧暦の8月15日、現在は9月中旬の満月の日を「十五夜」と呼び、1年のうち最も月がきれいに見える  
日と言われています。この夜は、すすきや団子、里芋をそなえて秋の収穫のお祝いをします。

また、9月頃に収穫される里芋やさつまいもなどの「芋」をお供えすることから「芋名月」と言われてい  
ます。今年の十五夜は10月6日です。月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ月  
をゆっくりとした気分でながめてみてください。給食では、十五夜メニューとして、里芋を入れたけんちん  
汁と月見ゼリーが出ます。楽しみにしててくださいね。