



令和7年9月
磯辺小学校

学校生活が始まりました。元気に過ごすには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、夜は早く寝るように心がけましょう。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝の光を浴びる



朝ごはんを食べる



生活リズムをととのえるためには、私たちの体にある「体内時計」を調整することが大切です。そのためには、朝日をあびることと、朝ごはんを食べることがよいといわれています。学校ではしっかりと活動し、夜は早く寝るようにしましょう。

元気な1日は朝ごはんから

朝ごはんは、1日の中で一番はじめにとる食事です。朝ごはんを食べることで、体内時計のスイッチが入り、脳や体、腸が動き出します。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

あさ バランスのよい朝ごはん

3つのスイッチを入れるためにには、主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい朝ごはんを食べることが大切です。しかし、朝の忙しい時間に手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用にしたり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

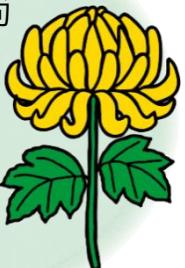
そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ブチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

秋の行事食・食べ物を知ろう!

重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句のひとつです。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んだり、なすや栗を食べて長寿を祝う日です。



十五夜

秋の収穫に感謝する日で、「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味です。今年の十五夜は、10月6日です。里芋ご飯やお月見団子をお楽しみに♪



もど 戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。秋のかつおは、脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」と呼ばれています。給食では、生姜煮にして味わいます。



なし・ぶどう・かき・りんご

秋はくだものがおいしい季節です。給食にもいろいろなくだものが登場します。秋の味覚を楽しみましょう。

