センターだより

生活リズムを整えよう

【お願い】
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】
令和７年９月号
川口市立元郷学校給食センター

夏休みが終わって９月に入りました。長期間の休みのあとは生活リズムが崩れやすくなります。早寝・早起きはもちろんのこと、朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えて規則正しい生活を送るように心がけましょう。

朝日を浴びる

朝日を浴びることは生活リズムの調整に効果的です。朝起きたらカーテンを開けて、朝の光を部屋中に取り込みましょう。

朝ごはんを食べる

朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させて、１日の始まりに体をウォーミングアップさせる効果があります。また、朝ごはんを食べることで、体は体温を上げ、勉強の集中力も上がります。

適度な運動をする

運動を習慣化することも良質な睡眠を維持するために大切です。散歩や軽いランニングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

５つのポイントでスイッチオン

湯船につかる

お風呂に入る際、シャワーだけで済ませず、就寝の１～２時間前に３８℃～４０℃のぬるめのお風呂に入るようにすると、寝つきがよくなります。

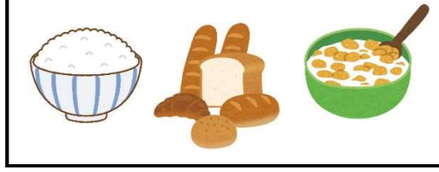
しっかりとした睡眠をとる

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。

栄養バランスの良い朝ごはんを食べよう

ごはんやパン、シリアルなどの「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も、大切なエネルギー源のひとつです。



牛乳やヨーグルト、卵などの「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きや、栄養素を体に運ぶ働きがあります。

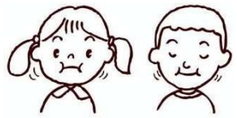
野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

今年度のテーマ:「噛む力を育てよう！」

１学期から８大効用『ひみこのはがいーぜ』を紹介してきましたが、みなさんよくかめていますか？よくかむことは、歯やあごの成長に必要なだけでなく、大人になっても健康保持のために大切なことです。今一度おさらいしましょう。

８大効用　ひみこのはがいーぜ



ひ　肥満を防ぐ　み　味覚の発達　こ　言葉の発音はっきり

「ひ」・・・よくかむことで、食べものを十分に摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。

「み」・・・だ液の分泌が増え、味覚情報の伝達を助けます。また、食べ物の形や固さを感じることができるようになったり、食べ物を細かくすることで、食べ物が舌に広がり、食べ物本来の味がよくわかるようになったりします。

「こ」・・・あごが発達し、歯が正しくはえそろって、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音になると言われています。

献立紹介

29日（月）
黒パン　牛乳　キャロットポタージュ
鮭フライ　ごぼうサラダ

「キャロットポタージュ」は、牛乳に歯を作るカルシウムがたくさん含まれています。また、にんじんに含まれているビタミンＡが歯の表面のエナメル質の形成を助け、歯を丈夫にしてくれます。

「鮭フライ」は、衣をつけて揚げることで、サクサクとした食感になり、かみごたえが増しています。鮭にはビタミンＤが多く含まれていて、カルシウムを吸収しやすくする働きがあり、カルシウムと一緒に摂取すると歯がより丈夫になります。

「ごぼうサラダ」のごぼう、にんじんは根菜類です。根菜類は食物繊維が豊富で、よく噛むことで唾液の分泌も増え、歯を丈夫にしてくれます。

しっかり噛んで、素材のうま味を感じながら食べましょう。