

給食だより

令和8年9月1日
松戸市立第一中学校

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。長い休み中にのびのびし過ぎて、通常の生活に戻りづらくなってしまう人もいるのではないのでしょうか。生活のリズムを整えて、清々しい気持ちで2学期をスタートしたいですね。

体内時計を整えよう

人間には「体内時計」と呼ばれる機能があり、およそ25時間の周期でリズムを刻んでいます。1日は24時間。この1時間のズレは、朝日を浴びて、朝食を食べることです。リセットされます。

～体内時計が乱れると？～

睡眠の質が下がる

寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりと、睡眠のリズムが乱れ、十分な休息がとりにくくなります。



集中力が下がる

だるさや疲れが体に蓄積され、勉強や部活動に集中することができなくなったり、頭痛など、体に不調をきたすこともあります。



食欲がなくなる

食事を十分にとることができず、おかしやエナジードリンクなどで空腹を紛らわしてしまい、栄養が偏ることもあります。



このような状態が長期間続くと、生活習慣病の発症リスクが高まる可能性もあります。早い段階で対処しましょう。

～体内時計を整えるには～

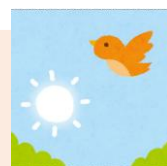
同じ時間に起きる

1日のはじまりである起床時間をそろえることで、体内時計は安定しやすくなります。



太陽の光を浴びる

朝起きたらカーテンを開けましょう。太陽の光は体内時計をリセットするスイッチです。



休み明けに体の不調を感じていたら、体内時計を整えましょう。1日をすっきりスタートするためにも、朝食を食べる習慣を身に着けることは大切です。

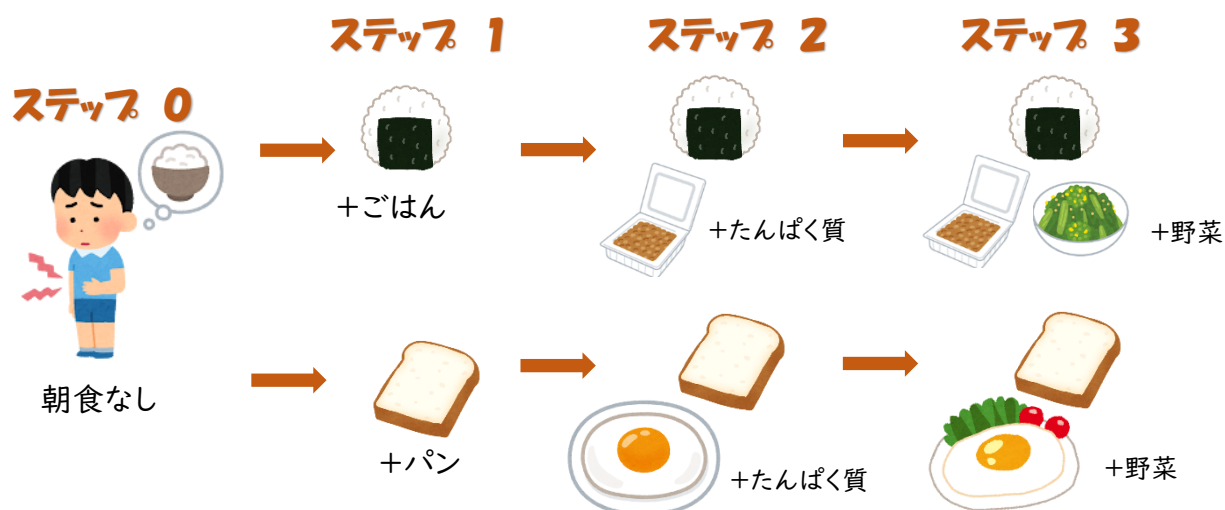
朝食を食べる

起きて1～2時間以内を目安。主食と一緒に魚・卵、肉類などのたんぱく質を取り入れると効果的です。



～朝食をステップアップ～

健康に生活するためには、たくさんの栄養素が必要です。1日3食とれば1日に必要な栄養素を1/3ずつ割り振ればよいのですが、朝食を食べないと1日2食になり、1食で1/2ずつの栄養素をとらなければなりません。朝食をとっていても、その内容が菓子パンだけだったら、脂質と糖質だけ充足し、それ以外のたくさんの栄養素が不足してしまいます。育ち盛りの中学生にとって、朝食は成長に必要な栄養素をとるための大切な1食です。朝の忙しい時間ですが、+αでより良い1食に近づけてみませんか。



今がステップ0だったら、まずはステップ3を目指していませんか。おかずは前の日の夕食を使いまわしたり、パンの場合はチーズやハムをのせて焼くだけでステップアップできます。いんげんやブロッコリー、小松菜などをゆでて冷蔵庫に入れておくと、すぐに食べられて便利です。

9月 主な野菜の予定産地			
※天候・流通状況などの影響で産地が変更になることがあります			
にんじん	青森 北海道	もやし	栃木
じゃがいも	千葉 茨城 北海道	ほうれん草	栃木 群馬
玉ねぎ	北海道	小松菜	埼玉
長ねぎ	青森 山形	大根	北海道 青森
キャベツ	群馬 長野	にら	茨城 栃木