

9月 食育たより

令和8年8月28日

上尾市立尾山台小学校

「生活リズム」乱れていませんか？

夏休みも終わり、まもなく2学期が始まります。休み明けに朝なかなか起きられなかったり、体がだるくて勉強に集中できなかったりすることはありますか？ なんとなく元気が出ないこともあると思います。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして栄養バランスを良くしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣を付けると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



忙しい朝は、カット野菜や冷凍品を利用すると、不足しがちな野菜や栄養を手軽に補えます。



9月1日は
防災の日

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と備蓄食を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、お子さんの成長や家族の状況に合わせて用意し、定期的に賞味期限や内容を見直すようにしましょう。