

# 給食だより



令和 4年 7月20日  
中野区立中野中学校  
校長 田代 雅規  
栄養士 吉見 朋恵

夏休み中、元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。早起きして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

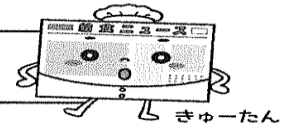
## 生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

## うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



### 朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



### 寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



### 朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



## 非常時に備えましょう

大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

ローリングストックをしておくと良いです