学校給食だより　　2026年8月27日

TA☆BE☆YO☆!!

新十津川町
学校給食センター

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明け、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったりと、「なんとなく元気がでない」ということはありませんか。それは、休み中の夜ふかしや不規則な食事によって、体の「生活リズム」が乱れてしまったことが原因かもしれません。さらに、そろそろ夏の疲れが一気に出てくる時期でもあります。残暑に負けず、毎日を元気に過ごすために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」で心と体のリズムを整えていきましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

❶早起きする

おうちを出る1時間～1時間半前には起きて、準備を始めましょう。朝の光を浴びると、体がすっきり目覚めて、生活リズムが整います。早起きをするとお腹がしっかり空くので、朝ごはんも美味しく食べられます。

❷朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせる大切なスイッチです。「朝は食欲がでない」という人は、果物やスープなど食べやすいものから始めてみましょう。少しずつ品数を増やして、栄養バランスのよい朝ごはんを目指していけるとよいですね。

❸トイレに行く

朝、学校へ行く前にトイレに行く習慣をつけましょう。便秘の予防になり、1日をすっきりと元気にスタートすることができます。「出ないかも」と思っても、朝ごはんの後にまずは一度トイレに行ってみるのがおすすめです。

★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。

いそがしい朝は、すぐに食べられるのがおすすめです。
カット野菜や冷凍の野菜をじょうずに使ってみましょう。

9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！

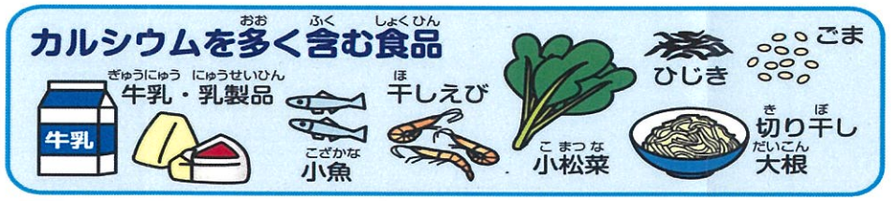
毎年9月は、全国で「食生活改善普及運動」が行われています。生活習慣病は、毎日の食事や運動、睡眠の積み重ねが引き起こす病気です。実は、子どもの頃から健康的な食生活を身につけておくことが、将来の自分の体を守るための大切な土台になります。

いろいろな食品を バランス よくとりましょう

学校給食では、みんなが1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるように考えられています。とくに、普段の食事で不足しがちな「カルシウム」や「鉄」、「ビタミン類」、「食物繊維」は、さらに多くとれるよう工夫されています。毎日の給食は、「生きた教材」です。「どんな食材が組み合わされているかな？」と、日々の給食から楽しく学んでみましょう。

成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

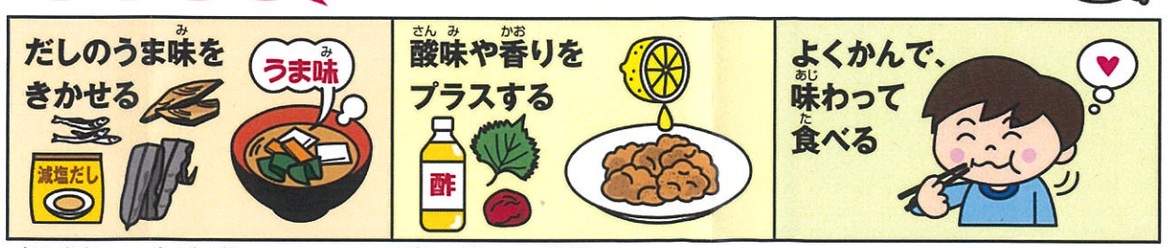
カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、心臓や筋肉など「体の働きを助ける」ためにも欠かせない大切な栄養素です。実は、カルシウムは「ビタミンD」と一緒にとることで体への吸収がぐんと高まります。ビタミンDは、お魚（鮭やいわしなど）や、きのこ類に多く含まれています。給食やおうちのご飯で、組み合わせて丈夫な体をつくりましょう。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方でとり過ぎは高血圧の原因となり、将来の心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味付けに慣れると素材本来の味を感じにくくなるため、日ごろから「うす味」に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれる「カリウム」には、体内の余分な塩分を外へ出してくれる働きがあります。体を守るために、日頃の食事から「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！ うす味でもおいしく食べるコツ



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！