

令和8年 8月 26日

七尾市立中島中学校

『生活リズム』乱れていませんか？

長いと思っていた夏休みも、あっという間に終わり、いよいよ2学期が始まります。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、身体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 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。そろそろ夏の暑さからくる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。

知っていますか？

からだの中にある『見えない時計』

私たちの身体には、昼は身体を動かし、夜は休むというリズムを刻み続ける『体内時計』があります。この体内時計は、夜ふかしなどによる睡眠不足や不規則な食生活によって、かんたんに狂ってしまいます。すると、朝なかなか起きられない、食欲がわかない、夜なかなか寝つけないなど、からだの調子が悪くなってしまうのです。



1日3回 決まった時間に食事をしよう

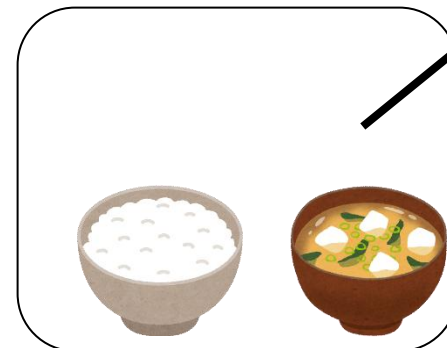
狂ってしまった体内時計を正しいリズムに戻すためには、規則正しい生活を送ることが大切です。朝、早起きして朝日を浴び、昼は身体をよく動かして、決まった時間に食事をし、夜は早めに寝ましょう。特に、朝ごはんは1日のはじまりを知らせます。しっかり食べましょう！

今月の
じわもん

米 豚肉 たまご ふくらぎ
さば なす ねぎ 金糸瓜
かもうり にんにく なし



めざせ⑤はなまる 朝ごはんがおいしいのかな？



	月	火	水	木	金
1					たん
2					ん
3	お				な
4	さ	さ			た
5	が	お	し	り	ま
6					ん



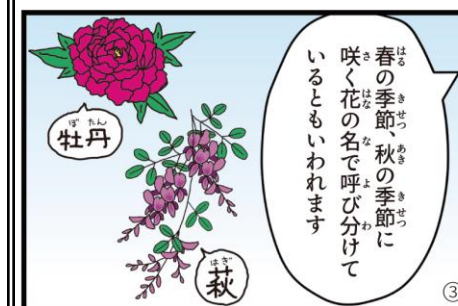
ごはんだけ、パンだけの朝ごはんでは、2時間目までしかエネルギーが続きません。

はなまる朝ごはん！

- ① ごはんやパン ② おつゆや牛乳 ③ たまごや魚などのおかず
④ サラダなどの野菜のおかず のそろった『はなまる朝ごはん』を食べましょう！

食育まんが

おはぎとぼたもち



『お彼岸』とは、日本だけにある秋と春の行事で、それぞれ秋分の日、春分の日をさきだて7日間です。お彼岸には、先祖様のお墓参りに出かけ、おはぎやぼたもちをお供えます。材料の小豆が、古くから悪いことを払いのける食べ物とされてきたからです。

春の季節、秋の季節に咲く花の名で呼び分けているともいわれます

秋は穫れたばかりの皮のやわらかい小豆が使えるから「つぶあん」がおいしいという人もいます。でも、お好みでどうぞ！

「ぼたもち」だ！

秋は「おはぎ」と言うことが多いよ