



7月給食だより

富山市南学校給食センター
令和7年7月

いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れてないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんをしっかり食べて登校し、こまめに水分補給を心がけましょう。

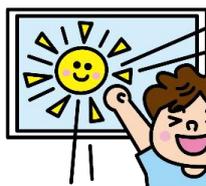


生活リズムを整えよう!



朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人もいることと思います。その原因の一つに生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝ごはんを食べよう



トイレに行こう



早めに布団に入る

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。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。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

Q 食べる時間がありません

A…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



Q おなかがすいていません

A…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

| | | | |
|--|---|---|--------------------------------|
| 主食 ご飯 バターロール シリアル うどん | 主菜 ウィンナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム | 副菜 コーン缶 きゅうり 乾燥わかめ キャベツ もやし トマト レタス | 果物 みかん いちご バナナ |
| 牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト | | | |