

きゅうしょくだよい

尾道市教育委員会

9月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残菜ゼロの取組)(令和6年度)



長い夏休みも終わり、学校生活が始まります。夏休みの間に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』を合い言葉に、一日3食をきちんととって生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると脳は自覚めさせるセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するために、朝食をとりましょう。



Q. 朝起きて、食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝に食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？生活習慣が乱れると、体へ負担がかかり、食欲がわきません。早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがよく生活リズムを整えましょう。



また、起きてすぐに水や牛乳を飲んで、胃を目覚めさせるのがおすすめです。現在、朝食に何も食べていない人も、まずはヨーグルトなどの乳製品、果物、お茶漬け、野菜ジュースなど食べやすいものから口に入れてみましょう。

