

「生活リズム」^{せい かつ}乱^{みだ}れていませんか？

しんがっき
新学期スタート！
なつ ま
夏バテに負けない
からだ
体をつくりましょう！



休み明けは、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、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。

あさ す かた み なお

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起する

いえ で じ かん じ かんはんまえ
家を出る1時間から1時間半前に
お したく はじ あさひ
は起きて、支度を始めましょう。朝日
あ め さ
を浴びることで、すっきり目が覚め、
せいかつ ととの
生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

あさ　ねむ　からだ　のう
朝ごはんは、眠っていた体と脳を
め　ご　やくわり
目覚めさせるスイッチの役割がありま
しよく　よく　ひと　おも
す。食欲がわかない人もいと思い
くだもの　た
ますが、果物やスープといった食べや
と　い　すこ　しな　かず
すいものから取り入れ、少しずつ品数
ふ　えいよう
を増やして、栄養バランスをよくして
いきましょう。

③ トイレに行く

あさ い しゅうかん
朝、トイレに行く習慣をつけると、
べんぴ よぼう
便秘の予防につながり、
にち
1日をすっきりと
スタートすることが
できます。



がっ
9月 は
ほうさいげっかん
防災月間！

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。

いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく心安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



そな
備える

みず
水

- ひとり にち
● 1人1日3リットル
かぶんいじょうひつよう
3日分以上 必要。



しょくりょうひん
食料品

- ^た ^な 食べ慣れているもの。
- ^ほ ^{ぞん} ^{せい} ^た ^か 保存性の高いもの。
- ^ち ^{ょう} ^り ^ふ ^{よう} ^た 調理不要で食べられるもの。



た
その他

- ポリ 袋、ラップ、アルミホイル、
ウェットティッシュ、
つか す よう き
使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



食事と運動について考えよう！！

体の何に役立つのか
考えながら
食べてみよう！

スポーツなどで自分の持っている力を十分に発揮するためには、
体調を整えることが重要です。そのためには、普段から、主食・主菜・副菜を基本に
いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。

主食 主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。 ご飯、パン、麺、パスタ ご飯、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ	主菜 主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。 肉、魚、卵、大豆料理 ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこ、焼き魚、から揚げ、納豆
副菜 主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。 野菜、きのこ、いも、海藻料理 野菜サラダ、具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこソテー、ふかしいも	牛乳・乳製品 主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。 牛乳、ヨーグルト、チーズ 果物 主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。 りんご、みかん、ぶどう、いちご

運動する前は…？

運動に使うエネルギーを補給するため、消化のよい炭水化物を中心に。
おにぎりやバナナ、パンなどがおすすめです。脂質の多いものは消化に
時間がかかるため、運動直前は控えめにしましょう。

運動した後は…？

使ったエネルギーを補い、体の回復を助けるために、炭水化物
+たんぱく質を組み合わせてみましょう。おにぎり+牛乳、パン+
ヨーグルトなど、身近な食品でも組み合わせることができます。

給食は主食・主菜・副菜のそろった
バランスの良い食事です。
ぜひ参考にしてみてください！

