

7月 給食だより



富山市立奥田中学校
富山市北学校給食センター
令和7年 7月

日増しに暑さが厳しくなってきています。気温や湿度が高くなると、熱中症のリスクが高まります。予防するにはしっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことを大切にし、暑い夏を元気に過ごしましょう。



生活リズムを整えよう!



～合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」～

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のズレを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるために、生活リズムを整え、規則正しい生活を身に付けましょう。

★生活リズムを整えるポイント★

朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。



1日3回の食事を規則正しくとる。



昼間は外に出る機会を増やし、友人や家族と一緒に運動や勉強などをする。(社会の生活リズムに合わせる。)



セルフチェックをしてみよう！

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 寝る前までテレビを見たり、パソコンやスマホを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

朝ごはんを食べると、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になるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たします。しっかりと朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

現在の朝ごはんがどのステップに当てはまるか確認してください。ステップアップをして理想の朝ごはんに近づけていきます。



ステップ1
食べやすいものから食べる



ステップ2
主食を食べる



ステップ3
汁物、飲み物をプラスする



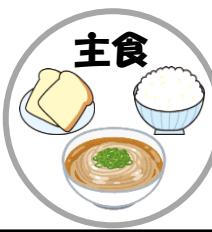
ステップ4
肉や魚、卵等のおかずをプラスする



ステップ5
野菜のおかずをプラスする



理想的な朝ごはんは？



主食
主にエネルギーのもととなる食べ物

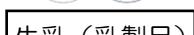


主菜
主に体をつくるもととなる食べ物



副菜
主に体の調子を整えるもととなる食べ物

さらに



牛乳（乳製品）

くだもの



主食、主菜、副菜をそろえ、更に牛乳（乳製品）、くだものを作ると完璧です。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

