

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

長い夏休みの間に生活リズムを崩していませんか？元気に新学期のスタートを切りたいですね。生活リズムを取り戻すためには、早起きをして朝ごはんを決まった時間に食べることから始めてみましょう。

生活リズムをととのえよう！

睡眠時間が不足しているとなんとなく体の調子が悪かったり、集中力が続かなかったり、また、朝ごはんが食べられなくなったりします。朝ごはんを食べないと、脳が活発に働かない悪循環になってしまいます。



ポイント

- 早起き早寝
- 1日3食のバランスのよい食事
- 脳と体の適度な運動

◆9月22日のブロッコリー◆

9月22日は新宿区と友好都市である長野県伊那市からブロッコリーの無料提供をしていただくことになりました。「ブロッコリーのごまドレッシング」として給食に登場予定です。

伊那市から！



朝の光を浴びて早起きしましょう

すっきりと目を覚ますために有効なものは朝の光です。目が覚めたらカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。朝早く起きるようになれば、自然と夜は早く眠るようになります。さらに、すっきりと目が覚めることで朝ごはんをしっかり食べられるようになります。

ごはんやパンなどの主食だけの朝食では、栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜、副菜、汁物などを一緒に食べてバランスのよい充実した朝食をとりましょう。

時間がない時は、主食のほかにゆで卵やミニトマト、牛乳をプラスすることからはじめてみましょう。



朝の果物は「金」！



これから実りの秋に入り、なし、ぶどう、かき、りんごなどの果物が旬を迎えます。また輸入されているバナナやキウイフルーツ、オレンジなどは1年間を通して手に入りやすく、価格も手ごろです。果物にはおもに体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）が豊富です。甘みのもとになる果糖は炭水化物（糖質）の1つで、脳や体が活発にはたらくためのエネルギー源にもなります。

朝ごはんには果物を食べることは栄養学的に見ても、とても理にかなっています。「朝の果物は金」と昔からいわれてきた理由もここにありそうです。

もちろん朝ごはんだけでなく、デザートやおやつにも果物をぜひとり入れていきましょう。

果汁100%ジュースの落とし穴

最近、果汁100%のジュースをよく見かけるようになりました。天然素材で添加物もなし。果物のビタミンがたっぷりとれ、体にもよさそうだとつい飲みすぎてはいませんか。じつは、天然果汁といえども甘みのもとの糖分は含まれています。中には炭酸飲料と大差のない量のものも……。ジュースを選ぶときは、栄養成分表示を見て、どのくらいのカロリーがあり、どのくらいの糖質（炭水化物）を含んでいるのかを必ずチェックし、コップなどにつぎ分けてから飲むなど、飲みすぎに注意しましょう。

