



食育だより

2026年9月
みやこ町学校給食センター

Facebook
ページ



給食の写真などを公開しています。

夏休みも終わり、学校生活が再開します。長い休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。また、栄養のバランスに気をつけ、食事をしっかりととりましょう。

生活リズムのととのえ方



早寝、早起きをする



朝の光を浴びる



規則正しく食事をする



日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている「体内時計」を地球の1日24時間周期に合わせるることができます。

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。



いろいろな食品を食べよう



人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入るようになっています。



疲れにくい体をつくるためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上でも欠かせません。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。



【食品の体内でのおもな働き】



おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子をととのえるもとになる

* みやこ町の健康課題 ～ メタボリックシンドローム Part3 ～ *

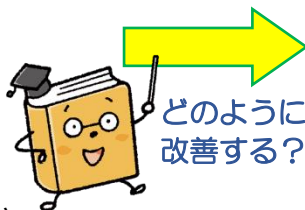
6、7月の「食育だより」では、みやこ町の健康課題の一つが「メタボリックシンドローム」（おなかの中の腸の周りなどに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満で、なおかつ高血糖や高血圧、脂質異常が2項目以上ある状態のこと）で、生活習慣と深く関わっていることを紹介しました。

今回は、「生活習慣を見直し、改善する方法」について考えてみましょう。

メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣をチェック！！

- ☐ 朝食を食べない
- ☐ 満腹になるまで食べてしまう
- ☐ 食べるスピードが速く、よくかんでいない
- ☐ 夕食が遅くなることが多い
- ☐ 野菜・きのこ・海藻は、あまり食べない
- ☐ 甘い飲み物やお菓子を毎日食べている
- ☐ 運動しておらず、体を動かす機会が少ない
- ☐ ついつい夜ふかしをしてしまう

広報みやこ「みやこっチャ」
2026年9月号に「メタボの予防・改善（時間栄養学）」について詳しく掲載されています。



家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。
家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。
できそうなことから始めましょう！



【目標例】

- ☐ 野菜をたくさん食べる
- ☐ 間食の量を今までより減らす
- ☐ ゲームは1日30分までにする
- ☐ 朝のウォーキングをする



など

★ 成長期だから体重は増えていく ★

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

現代はダイエットに関する情報が多く出回り、本来は必要ないのにやせ願望を持つ人が増えているといわれています。過度なダイエットは健康に悪い影響をおよぼす危険があります。

無理なダイエットをすると



- ・貧血になる
- ・肌が荒れやすい
- ・便秘になりやすい
- ・骨がずかすかくなる
- ・髪がぬけやすくなる
- ・体毛が濃くなる

