

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">食</h1> <p style="font-size: 0.8em;">しょく</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 0.8em;">ひと</p> <h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">は人を良くする</h1> <p style="font-size: 0.8em;">よ</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p style="font-size: 1.5em; margin: 0;">No.12</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">2019.8.27</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span>北中学校</span> <span>食育だより</span> <span>発行 栄養教諭 金森</span> </div>
--

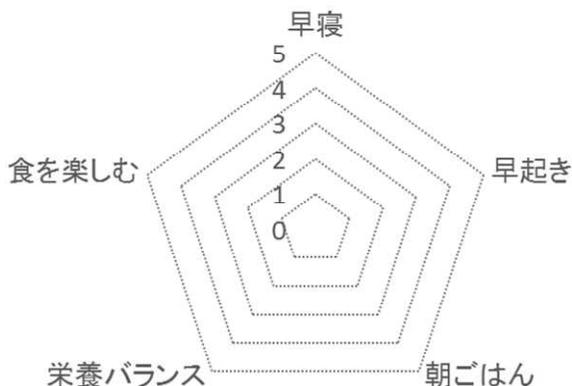
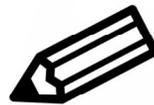
## 生活習慣のバランスチェック

★下の表で、今の自分の状態をチェックしてみよう。

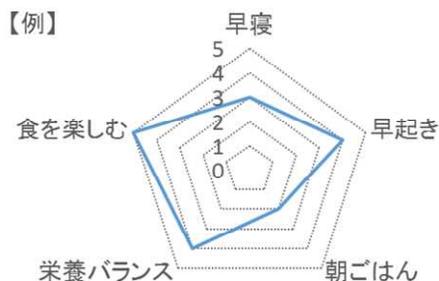
	あてはまるものがあれば、( )に○を入れましょう。		○の数
早寝	昼間は外で体を動かしていることが多い。 ( )	寝る前にスマホの画面やテレビを見たりゲームをしたりしない。 ( )	/5
	毎日決まった時間に寝ていて、休みの日でも夜ふかしをしない。 ( )	寝る前に夜食を食べることはほとんどない。 ( )	
	寝つきがよく、毎日ぐっすり眠れる。 ( )		
早起き	目覚めの気分はいつもスッキリしている。 ( )	朝起きてから学校に行くまで、時間の余裕が十分にある。 ( )	/5
	毎日決まった時間に起き、休みの日も遅くまで寝ていたりしない。 ( )	朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びている。 ( )	
	朝からイライラすることはあまりない。 ( )		
朝ごはん	朝も食欲がある。 ( )	毎朝排便がある。 ( )	/5
	朝ごはんを毎日食べる。 ( )	1時間目から集中できる。( )	
	朝から元気いっぱい活動できる。( )		
栄養バランス	食べ物の好き嫌いが無い。 ( )	野菜を毎食食べている。 ( )	/5
	ご飯、パン、めんなどの主食を毎食食べている。 ( )	牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている。 ( )	
	肉、魚、大豆、卵などのおかずを毎食食べている。 ( )		
食を楽しむ	食事の時間が楽しい。 ( )	食事はだれかと一緒に食べる。( )	/5
	ゆっくりよく噛んで、味わって食べている。 ( )	お菓子やジュースなどの間食は控えている。 ( )	
	自分で料理を作ったり、料理を作る手伝いをしたりする。 ( )		

裏面に自分の結果を書きこんでみましょう

## あなたの生活習慣バランスは…



大きな正五角形に近いほど、  
生活習慣が整っています。



### 元気に2学期のスタートをきろう。

2学期は学校や学年の行事などで生徒のみなさんが活躍する場がたくさんあります。また、勉強や部活、個人で頑張りたいことを持っている人も多いと思います。そんな「頑張ろう」という気持ちを支え、「努力」を实らせるためには、まず第一に、みなさん自身が「健康」で「元気」であることが必要です。

みなさん一人一人の目標をかなえるためにも、規則正しい生活リズムを身につけ、心身ともに健康で元気になりましょう。



### 体の中には時計があります。

人が、朝目覚めて昼間活動し、夜は脳と身体を休めるというリズムを体の中で作り出すはたらきを「**体内時計**」といいます。地球の一日は24時間ですが、人の体内時計の一日は約25時間あり、その間には1時間のズレがあるため、毎日体内時計のズレをもとに戻すことが必要になります。

早寝・早起き・朝ごはんをセットで行うことで、ズれた体内時計が戻り、健康で元気に過ごすことにつながります。

#### ズれた体内時計を戻す2つの刺激

- ① 光の刺激—早寝・早起き
- ② 食事による刺激—朝ごはん

**1日のスタートは、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることから！**