

給食だより もぐもぐ

令和8年度9月号

香川県立香川東部支援学校

「生活リズム」乱れていませんか？

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。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。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、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

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



カンタン！

朝食レシピ

～巣ごもり卵～

材料と分量（1人分）

- 卵 1個
- キャベツ 1枚
- 塩 少々

【お好みで】

- とけるチーズ 10g
- ハム 1枚



作り方

- キャベツは千切りにする。
 - 深さがある小皿、またはお椀に①のキャベツを入れ、真ん中を少し抑え、くぼみを作る。そこへ卵を割り入れる。
 - 塩をふり、卵の黄身に箸などで数か所、穴をあけ、ラップをふんわりかけて600wの電子レンジで2分加熱する。
- ※ 卵の加熱具合はお好みで調節してください。

お好みでチーズやハムをのせると、さらにおいしくなりボリューム感もでますよ。

