

思春期版

しょくいく

泉大津

# 食育ひろば



令和8年  
9月  
No.46

## ～生活リズムを整えよう～

夏の疲れが出やすい時期となりました。体も心も元気に過ごすためには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、充実した毎日を作りましょう！



### 生活リズムを整えることのメリット

- ✓ 集中力・学習効率がアップする



- ✓ イライラやストレスが減る



- ✓ 免疫力が高まり、病気にかかりにくくなる



- ✓ 身体の内側から健康を整えることに繋がります



### あなたの生活リズムをチェックしてみよう！

あてはまるものに✓をつけてみてください。(✓が多いほど、見直しのチャンス！)

- |                                              |                                         |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 夜、おそくまでスマホやゲームをしている | <input type="checkbox"/> 朝食を食べないことが多い   |
| <input type="checkbox"/> 朝、なかなか起きられない        | <input type="checkbox"/> 勉強に集中できないことが多い |

一つでもチェックがついたら、生活リズムを見直してみましょう！

一日の始まり！朝食を食べよう！自分で作れる簡単レシピを紹介します。

#### パンアレンジ「ピザトースト」



1食あたり  
264kcal

参考：大阪府和泉保健所 企画調整課

#### 〈材 料〉（1食あたり）

- |            |              |
|------------|--------------|
| ・食パン(5枚切り) | 1枚           |
| ・スライスチーズ   | 1枚           |
| ・コーン缶      | 10g(約スプーン1杯) |
| ・ケチャップ     | 10g(約スプーン1杯) |

#### 〈作り方〉①パンにケチャップをぬる。

②スライスチーズとコーンを順にのせる。

③トースターで2～3分焼く。

※焼き時間は目安です。

使用するトースターにあわせて調整してください。

＊次の「食育ひろば」は、12月です。お楽しみに。発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131