



給食だより

新学期になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べ、生活リズムをととのえていきましょう。

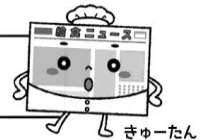
また、夜は早めに寝て十分な睡眠をとることが健康な体や脳の発達に重要です。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンがでにくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



9月25日は運動会です。

スポーツをするには、健康な体とエネルギーが必要です。朝食を抜いたり、偏った食事をしていると、けがをしたり練習の成果がだせなかったりといった事になりかねません。朝、昼、夜、3度の食事をしっかり食べ元気に運動会をお楽しみしましょう。

うんどうがい



毎日の練習でお腹もすきやすくなります。下校後に間食をする場合はエネルギーになるものやビタミン、ミネラルがとれるものを組み合わせて食べましょう

