

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかの調子がよくなるように生活リズムをととのえましょう。



ランチメールには、1人分の盛り付け量や、こんだての説明が書いてあります。
教室に掲示して、毎日見てください。

☆☆ 今月の きゅうしょく ☆☆

<小は小学校 中は中学校>

19 月 ○ごはんの日○ じゃがいもの カレーそば煮 今日のそば煮は カレー粉を加えて 作っています。 カレー粉は食欲を 増す香辛料です。	20 火 ■スパゲティーの日■ なす なすは水分が多く、 暑いときにたべる と体を冷やしてく れるはたらきがあ ります。	21 水 ○○和食の日○○ いわし紀州煮 いわしと梅干しを 一緒に煮た料理で す。梅の産地の和 歌山県を紀州と呼 ぶことからこの名 がつけました。	22 木 ▽パンの日▽ かぼちゃ かぼちゃの色はベ ータカロチンの色。 肌をきれいにした り、風邪にかかりに くくするはたらき があります。	23 金 ○ごはんの日○ 夏みかん 夏みかんは、冬 に食べる温州 みかんよりひと まわり大きく、 酸味があるのが 特徴です。
26 月 ○ごはんの日○ もずく 沖縄地方で多く とれる海藻です。 ヌルヌルの成分、 フコイタンはお 腹のはたらきを よくしてくれま す。	27 火 ■ラーメンの日■ ちゃんぽん 長崎県発祥のラー メン。ちゃんぽんは 「色々なものを混ぜ る」という意味があ る臭たくさんのラー メンです。	28 水 ○ごはんの日○ ドライカレー 日本で考えられ たカレーのバリエ ーションで、汁気 の少ないカレーで す。	29 木 ▽パンの日▽ キャベツ ビタミンUが多 く、胃の膜を強 くし、胃の病気を 防いでくれる はたらきがあり ます。	30 金 ○ごはんの日○ 小籠包 中国料理の点心の 一種です。小麦粉で 作った皮の中に具 を包んで、蒸籠とい う道具で蒸した 料理です。

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

