食育だより

令和元年９月号
下妻小学校

毎日元気にすごすには，早起き，早寝をして，３食しっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。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。

★下妻市産のおいしい秋の味覚を給食に使いました。
9月4日(水)は「巨峰」，9月12日(木)は「なし」です。

朝，下妻市で生産された，立派な<u>「巨峰」</u>が届きました。

下妻市産のみずみずしい「**梨**」が届きました。給食室で洗って皮をむいて給食に使いました。

給食では１人，２粒ずつ食べました。甘くておいしい巨峰でした。

給食の時間においしい<u>「**梨**」</u>をみんなで食べました。

生活リズムを整える
♪早寝・早起き・朝ごはん♪

子ども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。生活習慣の乱れは，学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

◆ 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りましょう。

◆ 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，朝ごはんをとりましょう。

朝の光にはパワーがある！？
♪朝の光を浴びよう♪

人の体内時計と１日２４時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも，まずは，早起きをしてカーテンを開けて，朝の光を浴びるようにしましょう。

体内時計とは？

人は太陽が昇っている間は活動的になり，沈むと休息に入る体内時計があります。体内時計を正常に動かすには，朝の光と朝ごはん，昼間の活動が大切といわれています。