

5月給食だより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」
栃木市立西方小学校
給食共同調理場



さわやかな春の風に、温かい日差し。思わず外に出かけたくくなるような過ごしやすい季節となりました。

新年度が始まって1か月が過ぎ、子どもたちも青空の下、元気に外遊びや運動を楽しんでいます。

さて、5月といえば、みなさんが楽しみにしているゴールデンウィークがあります。自宅で過ごす時間が多くなることおもうます。新年度の疲労も溜まってくる時期です。生活のリズムも乱れやすくなりますので、早寝早起きをし、きちんと朝食を食べて生活のリズムを整えましょう。また、ストレスや疲労は、体を動かすなどして心も体も気分をスッキリさせましょう。

生活のリズムを見直しましょう！

早寝・早起きの習慣はついていますか？



夜型の生活習慣は、体内時計が乱れ1日の活動に影響を与えます。まずは、早起きをすることからチャレンジをしてみましょう。早起きすることで、夜も自然と眠くなり早く就寝することができるようになります。

食事の時間は決めていますか？

食事の時間をきちんと決めると体のリズムが整い、消化・吸収もよくなります。時間を決めずにだらだら食べるといつも満腹で、食欲もわきません。おやつも時間と量を決めて、規則正しい生活リズムの中に組み込みましょう。



朝ごはんはしっかり食べていますか？



朝ごはんは、目覚めたばかりの体を温め、エネルギーとして体にチャージされ活発に動けるようになります。夜眠っている間は、動かなくてもエネルギーは消費されています。朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。

家族で取り組んでみませんか？



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。

朝食を抜いたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？

家族で元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。



家でも！学校でも！

食事のマナーを
守って食べよう！

おわんは手に持って
姿勢よく食べよう



好き嫌いをしないで
何でも食べよう



食事中にきたない
話はやめよう

