

給食だより夏休み号&

栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」



9月給食だより

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。たくさん遊んで、たくさん食べて、しっかりと休息をとりながら、からだの変化に気をつけつつ、子どもたちにはいろいろな経験を積んでほしいと思います。また、夏休み明けから元気に登校するためには、早起き、早寝をして、三食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み中でも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムを整える ～早起き・朝ごはん・早寝～

夏休み明けは、生活リズムが乱れがちです。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、朝ごはん、早寝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、覚醒を促す物質が分泌され、日中に活動しやすくなります。

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、朝ごはんを食べましょう。



早寝



睡眠は、疲れをとったり、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。

おやつを食べ方を考えよう！

1. 暑いからといってアイスやジュースのような冷たいものばかりを食べない(飲まない)

➡ 胃腸の働きを鈍らせて夏バテなどの体調不良の原因になります。

2. 時間を決めずにだらだらとおやつを食べない

➡ だらだら食べは、肥満やむし歯の原因になります。おやつは時間を決めて食べましょう！



ね寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやタブレット、ゲームに夢中、勉強が忙しいなどの理由で、夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムが乱れます。寝不足は体の不調の原因にもなるため注意しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！

