



給食だより

宮川 小学校
R7年 9月

まだまだ暑い日が続いていることもあり、疲れが出やすくなっています。2学期は運動会や修学旅行、校外学習などの行事があります。いつも元気に過ごすには、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、体調をととのえましょう。

今月の給食目標

協力をして、手早く配膳・後片づけをしよう



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に、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

朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

本当

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出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

本当

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。

うそ



しっかり食べよう！

食べなければ、疲れは残ってしまいます

◆疲労回復のための食べ物 4 カ条◆

1. 疲れをとるために、まずエネルギーとなる炭水化物（糖質）を補充しましょう。
2. 筋肉を回復させるために、たんぱく質を十分にとりましょう。
3. 効率よくエネルギーを利用するために、ビタミンB1 を一緒にとりましょう。
4. 筋肉や肝臓の回復を早めるといわれるクエン酸も一緒にとるとよいでしょう。



- 炭水化物（糖質）…ご飯、パン、うどん（主食になるものです）
- たんぱく質…肉、魚、大豆、卵、牛乳など
- ビタミンB1…豚肉、麦、ねぎ、たまねぎ、にんにく、にら、うなぎなどに多く含まれます。
- クエン酸…梅干し、みかん、レモンなどに多く含まれています。

さらに乳製品、海そうや野菜もしっかり食べて、ビタミンや無機質（ミネラル）の補給をしましょう。

●休養も大切です

～早寝・早起きして睡眠を十分にとろう～

食べ物だけ気をつけても、十分な睡眠をとらなければ疲れはとれません。十分な睡眠は体力・気力を回復します。子どもの時期にとくに大切な成長ホルモンがでるのもこの睡眠中です。

「食事・運動・休養」の3つが毎日バランスよくとれるよう、生活習慣をととのえましょう。

