



令和元年度
毎月19日は、食育の日
春日部市立武里西小学校

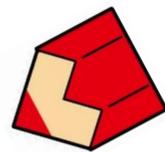
食育だより 9月

夏休みが終わって、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。子供たちは夏休みの影響で体調をくずしやすくなっているようです。

早寝・早起き・朝ごはんはもちろんのこと、1日3食をきちんと食べ、生活のリズムをとって、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

14日 運動会 お弁当を持ってきましょう！

運動会当日は、涼しい部屋でお弁当を保管しますが、気温が高いと傷みやすく、心配になりますね。御家庭でも、保冷剤を利用するなど、ひと工夫いただくと安心できます。

ポイント ①

- 手を洗ってから、調理をしましょう



ポイント ②

- 加熱は、十分にしましょう
- 昨日作ったおかずも、再度加熱を！



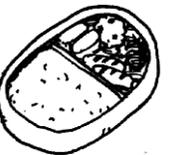
ポイント ③

- 味付けは、ちょっと濃いめに
- なるべく、汁気がないようにしましょう
- できたおかずは素手で触らないようにしましょう



ポイント ④

- ふたは、完全に冷めてからしめましょう



10月30日(水)は、青空ランチ

「おかず」、「飲み物」は学校で用意します。

「おにぎり」を御家庭で作ってきてください！