

# 給食だより



令和6年  
9月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

夏休みが終わり二学期が始まりましたが、まだまだ暑さの厳しい日が続いています。元気に学校生活を送るためには、早起き・早寝をして3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、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。

## 見直そう！夏休み明けの生活習慣

### 2学期からも元気に過ごすために生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

### 自分でコントロールしよう 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。

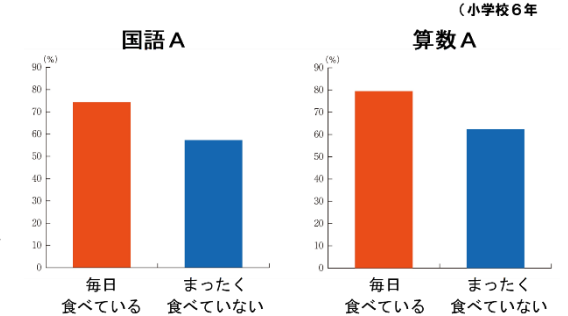


☆児童・生徒の皆さんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

## 朝ごはんを食べましょう

1日のスタートは『朝ごはん』からです！朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。朝ごはんは午前中の活動のエネルギー源になるため、少しでもエネルギーになる物を食べてから登校してほしいと思います。

### 朝ごはんと平均正答率の関係



出典：文部科学省「平成26年度全国学力・学習状況調査報告書」より作成

### 朝、起きたときの脳は エネルギー不足！？



脳の重さは体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときはエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

### 9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

### 9月17日は十五夜です



### いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

