

給食だより 2学期号

八木南小学校 (いえ ひと いつじょ よ) 一緒に読みましょう

10月11日は運動会! 熱中症を防いで運動会を成功させよう!

夏休みが終わり新学期が始まりました。

夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？
さっそく運動会の練習もはじまります。早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、元気に新学期を
スタートさせ、運動会を成功させましょう！



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると睡眠を促すホルモンがでにくくなるので避けるようにしましょう。

運動会の練習をたくさんしたら、体は疲れます。早めに寝るようにして、しっかり体を休めましょう。

すいとう じゅんび
水筒の準備

汗をかいた分、水分をとらないと具合が悪くなってしまうので、こまめに水分を補給しましょう！

はや お
早起き

まずは朝は早めに起き
て朝の光を浴びるように
します。早起きすることで、
朝の準備の時間を作ること
ができます。朝ごはんを
きちんと食べるためにも早
く起きるようにしましょう。

運動会のために！



あさ はん
朝ご飯

朝ご飯は、1日の元気を
作ってくれる大切なものです。
ごはんやパンだけでなく、
魚、肉、卵のおかずや
汁物、果物、乳製品を
組み合わせてとると栄養
バランスもバッチリです！



熱中症 予防

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、のどがかわく前にこまめな水分補給が大切です！また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう！

体内時計を整えるためには



わたしたちの体には、脳と、肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムを作っています。朝日を浴びることや朝食を食べることは、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期にかえることができるといわれています。体調を整えるために、毎日、早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかり食べましょう。

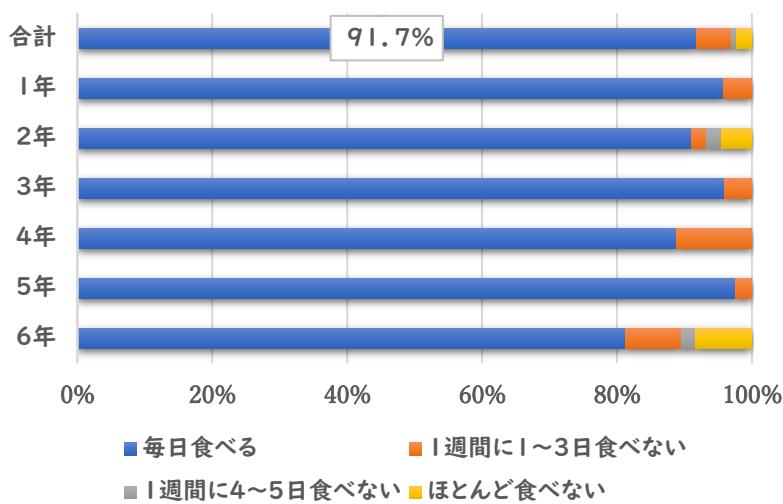


朝食アンケート結果についてお知らせします



7月に朝食アンケートを県内全校で実施しました。八木南小学校の結果をお知らせします。

朝食欠食状況調査



千葉県内朝食欠食調査で
「毎日食べる」と答えた小学生が
約87.8%(R6年度)なので、八
木南小学校のみなさんは比較的
きちんと朝食を食べていることが
わかります。

朝食をぬくと、エネルギー不足
で集中力が欠けたり、イライラや
だるさなどの不調が生じたりして
しまいます。

そうならないために、毎日朝ご
はん飯をきちんと食べるようにな
う！