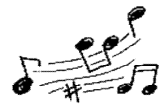


9月 給食だより



しりつうじいえしやうがっこう
さくら市立氏家小学校

まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に残暑を乗り越えましょう。

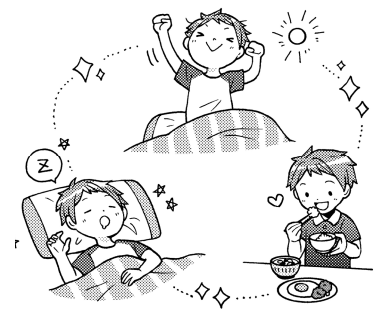
9月の給食目標【食後の過ごし方を工夫しよう。】

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人はいませんか。早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べましょう。脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できるようになります。

そして、夜は早く寝て十分にすいみんをとるようにしましょう。夜ふかしすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

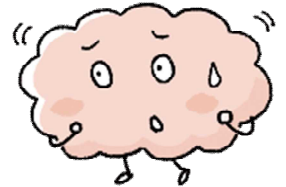
早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけて生活リズムを整えましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています。

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、朝起きた時はエネルギー不足になっています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝ごはんを食べて、エネルギー補給をしましょう。



朝ごはんを食べよう！

①②③④がそろうといいですね！
時間がないときは、どれか一つでも食べるようにしましょう。



① 熱や力のもとになる食べ物。

② 血や肉・骨・体をつくる食べ物。

③ 体の調子をととのえる食べ物。

④ 汁ものや飲みもの。牛乳もいいですね。

しっかり朝ごはんのために、あと10分早く起きてみよう！

