



令和5年 8月28日

七尾市立石崎小学校

長かった夏休みもあつと言つ間に終わり、新学期が始まりました。いつもにないとても暑い夏を過ごしてきているので、どんなに元気そうに見えても、からだのどこかに夏の疲れは残っているものです。早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとりましょう！そして、生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう！

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働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。



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日のリズムが作りやすくなります。



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ふ。

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれまふ。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



こんなところも 気をつけよう



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光がでまふ。夜に浴びると眠れなくなるので、寝る1時間前までには電源を切りまふ。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝、余裕がもてまふ。

目指せ! 給食マスター

後片付け編

<p>食べ終わつたら、席で静かに待ちまふ</p>	<p>食べ残しはそれぞれの食缶に戻しまふ</p>	<p>食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しまふ</p>	<p>協力して後片付けをしまふ</p>
--------------------------	--------------------------	--------------------------------	---------------------

「もしもの時」に備えまふ

9月1日 防災の日

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使つたら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えまふ。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきまふ。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

買い足す → 食べる

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。

今月の給食 じわもん

米	牛乳	豚肉	たまご	ふくらぎ	さば
とびうお	米粉	大豆	ねぎ	かもり	
金糸瓜	小松菜	金時草	かぼちゃ		
れんこん	さつまいも	なし	りんご		