



給食だより

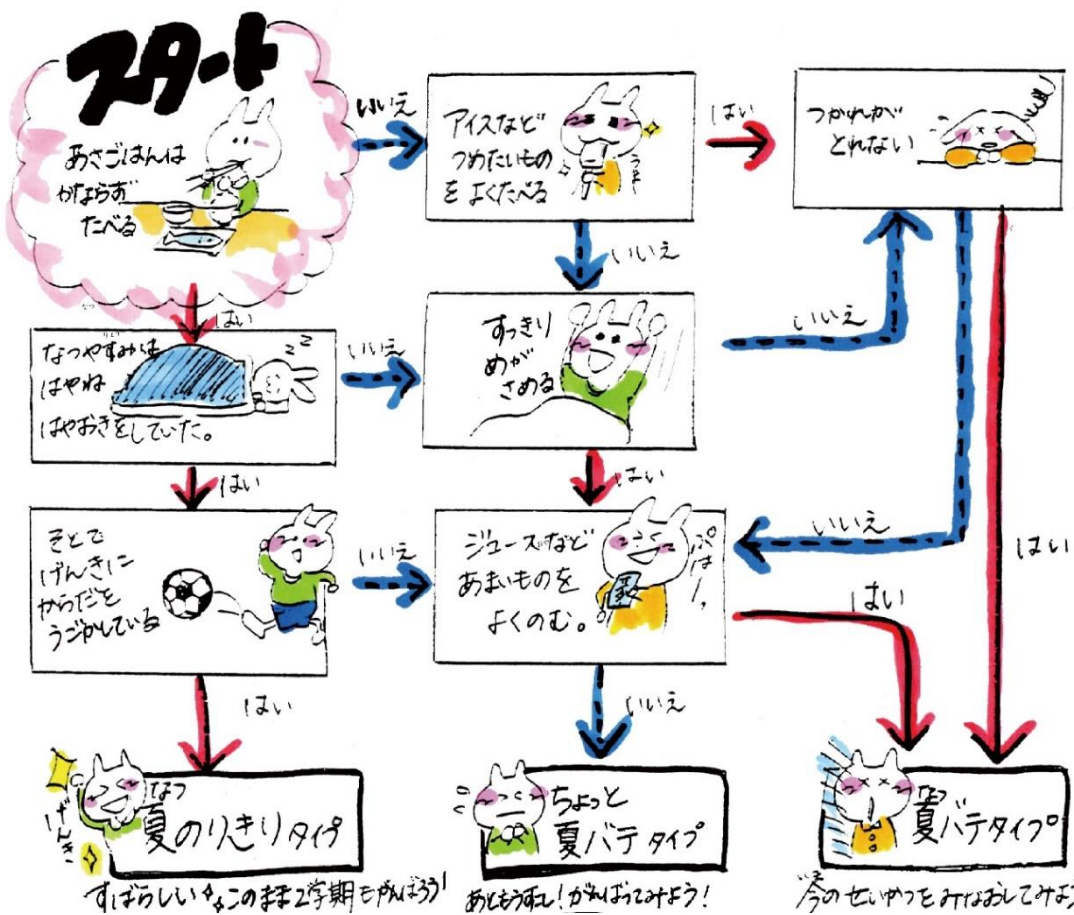
令和5年9月号

柳田共同調理場

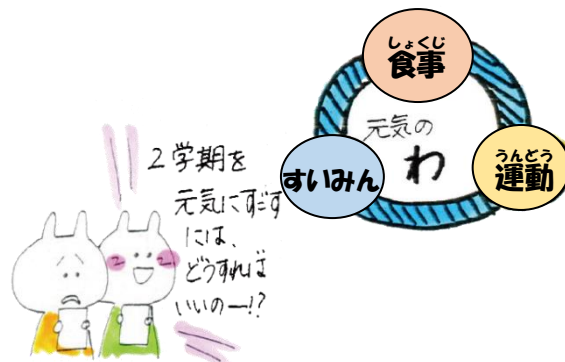
夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まります。毎日を元気にすごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



夏休みの生活を振り返ってみましょう！



「元気のわ」で新学期もがんばろう!



わたしたちは、太陽が昇ると目が覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムをもっています。このリズムは、夜更かしや朝ごはんぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために早起きをして、朝の光をあび、朝ごはんを食べ、早く眠るようにしましょう。



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ていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?

朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。

夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか? まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかの調子がよくなるように生活リズムをととのえましょう。

