



2学期が始まって、あっという間に3週間が過ぎました。まだまだ残暑が厳しいですが、生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

生活リズムを整える

早起き・早寝・朝ごはん

今年度の学校保健委員会のテーマは「身に付けよう、望ましい生活習慣 ～考えよう 睡眠との付き合い方」です。夏休みや連休など休みが続くと、どうしても生活リズムが乱れやすくなります。一度リズムが乱れてしまうと、ズルズルとそのまま…なんてことも考えられます。成長期の子供たちにとって、とても大切なことなので、ぜひ家族で話し合ってみてください。

早起き

朝の光を感じると、覚醒を促す脳内物質(セロトニン)が分泌され、日中に活動がスムーズになります。



早寝

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあるので、十分にとる必要があります。



朝ごはん

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の状態です。午前中、元気に活動するためにも朝ごはんを食べましょう。



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

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。早起き早寝を心掛けて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Q 朝に食欲がない時はどうすればいいの?

A まずは前日の生活を振り返ってみましょう。晩ご飯の時間や食べる量はいつもと変わりませんか?寝る前に夜食を食べていませんか?寝る時間が遅くなっていませんか?生活リズムの乱れは朝の食欲に大きく関係します。



朝日を浴びると体内時計がリセットされて、リズムが整います。まずは早起き・早寝をがんばってみましょう。



応募ありがとうございました!

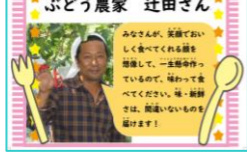
5・6年生を対象に給食コンテストのメニューを応募したところ、30件以上の素敵なメニューが集まりました!御協力ありがとうございました。給食委員会でメニューを絞った後、全校児童に投票してもらいたいと思います。どんなメニューが選ばれるのでしょうか?今から楽しみです♪



給食室前に新しい掲示が増えました!

給食室前に新しい掲示コーナーができました。1つは給食に関わっている方々をイラストで紹介する掲示で、2つ目は地元長与町のおいしい食材を紹介しています。これから冬にかけて、地元でとれたおいしい食材が増えてきます。19日(木)の巨峰も長与町の辻田さんというぶどう農家さんが栽培・収穫してくれました。(下記写真)

長与町のおいしい食材をたくさん食べて、長与町が大好きな子供たちになって欲しいと思います。



☆☆給食実習 がんばりました☆☆

9月9日~13日まで県立大学の学生2名が、実習を行いました。将来管理栄養士になるために、学校給食で大量調理を学びました。昼休みに子供たちと一緒に遊んだり、実際に給食時間の指導を行ったりするなど、充実した一週間になったようです。みなさん、御協力ありがとうございました♪

