給食だより

９月

静岡県立浜名特別支援学校
令 和 ７ 年 ９ 月 ４ 日

生活リズムを整えよう

夏休みは楽しく過ごせたでしょうか。いよいよ2学期がスタートしました。暑さや急な天候の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。また、学校生活が再開すると気が付かないうちに疲れがたまりやすくなります。疲れを次の日に残さないために「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでみましょう。

≪夏休み、こんなことしていませんでしたか？≫

夜遅くまでゲームをして、
次の日起きるのがお昼ごろ…

≪「早寝早起き朝ごはん」のリズム≫

朝起きたらすぐに太陽
の光を浴びましょう！

赤黄緑の食べ物が
そろった朝ごはん！

早く寝て次の日に
備えましょう！

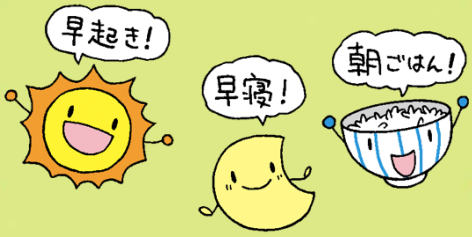
体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25 時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は 24 時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、

① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
③ 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）。
④ 1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。

赤黄緑の食べ物がそろった栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。また、熱中症対策として朝ごはんを食べることが効果的とも言われています。朝ごはんを食べていない方はまず食べられるものから、朝ごはんを食べている方はバランスを考えたメニューを意識してみましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを



習慣にしましょう！

きゅうしょくができるまで しんぶん

小学部4年生が、給食ができるまでを調べて新聞を作成してくれました。食堂前に掲示してありますので、ぜひ御覧ください。