

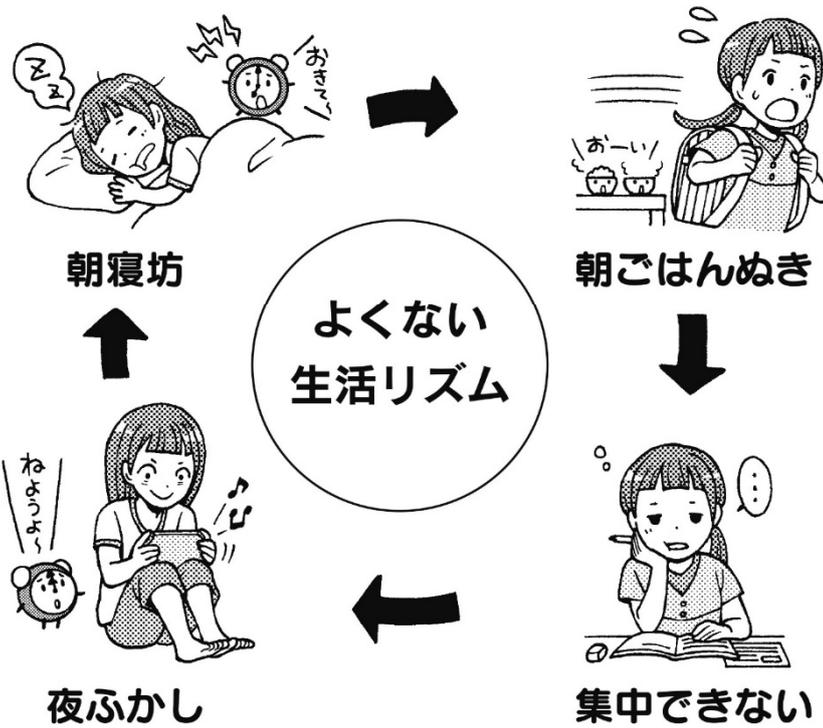
食育だより

令和2年8月24日
練馬区立中村小学校



健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。夜更かしが続いてしまった時には、まず早起きをして、朝ごはんを食べるようにしてください。子供の頃の習慣は大人になっておも続きます。早寝早起き朝ごはんを習慣にしてください。

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには

朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには

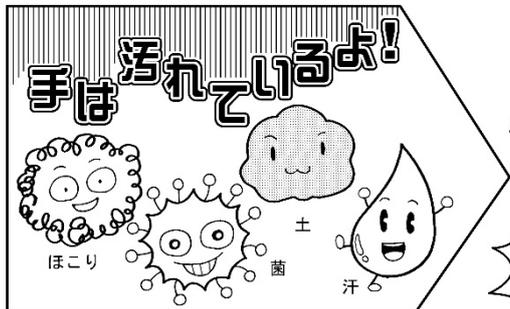
朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。

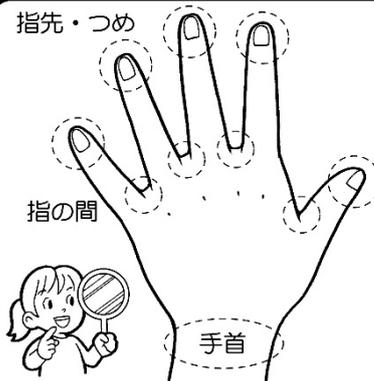
きれいに手を洗おう！

い・た・だ・き・ま・す



ココをチェック!

洗い残しが多いところ



9月の給食から

9月 9日 (火) 重陽の節句献立

9月9日は重陽の節句の日です。重陽の節句とは、菊を用いて不老長寿を願うことから「菊の節句」とも言います。この日は菊の花をご飯に混ぜた「菊の花入りごはん」と「菊花シューマイ」にしました。

9月18日 (金) 敬老の日献立 まごわやさしい献立

「ま (豆) ご (ごま) わ (わかめ) や (野菜) さ (魚) し (椎茸) い (芋)」の食材が全部入っている献立です。どの料理に何の食材が入っているか、ぜひ探してみてください。

9月24日 (木) 秋分の日献立

秋分の日、昼と夜の長さが等しくなる日です。秋分の日を中心とした一週間を「秋彼岸」と言います。お墓参りに行くほか、お供え物におはぎをお供えすることから、この日は「はぎごはん」にしました。

菊の花入りごはん・菊花シューマイ

萩ご飯

※今月の給食費の引き落としは、9月7日 (月) になります。残高のご確認をお願いします。