

食育だより 9月



練馬区立豊玉第二中学校

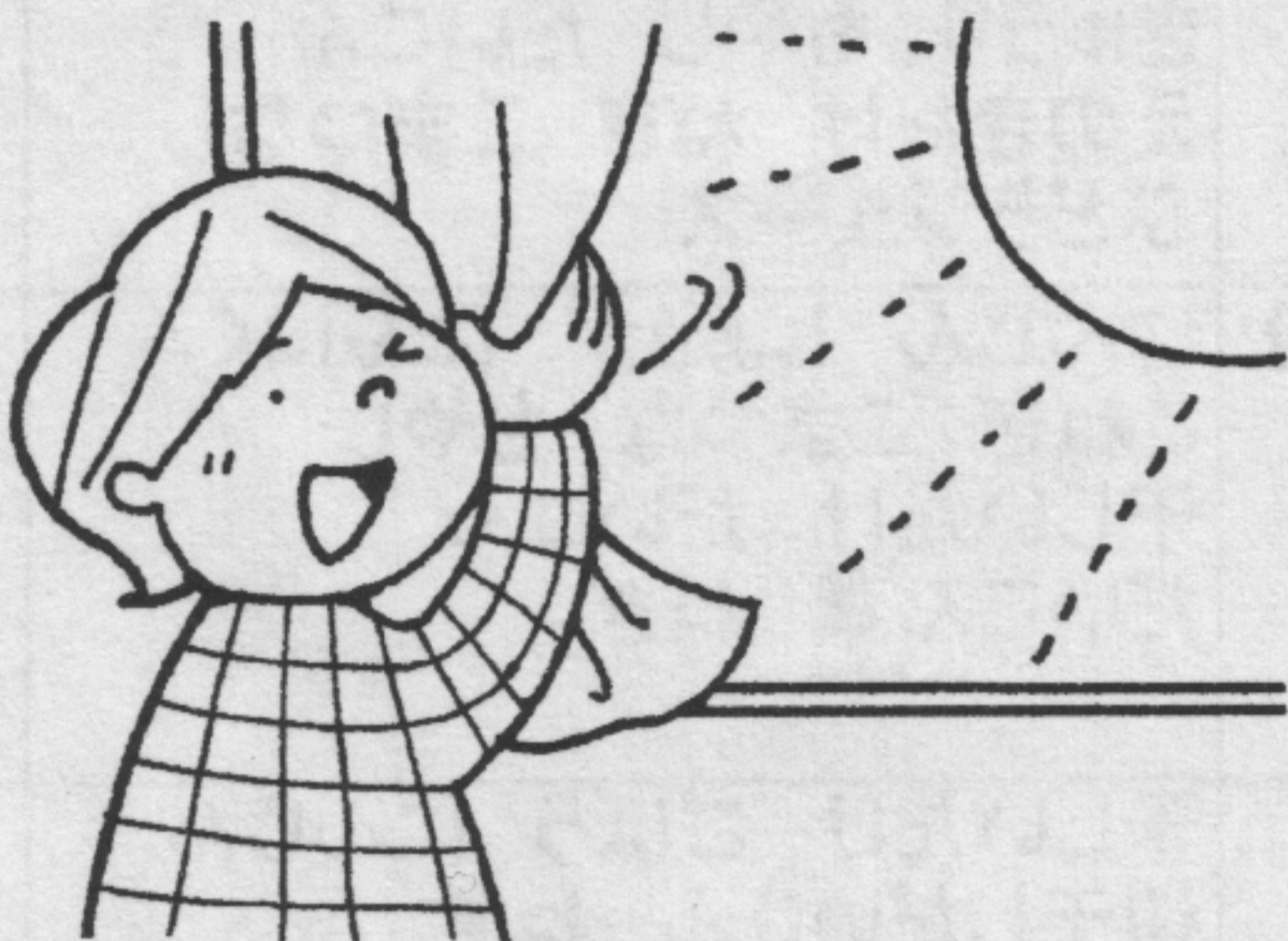
長い夏休みも終わり、元気に登校してくる姿は少しくましくなったような気がします。早速小学生の登校日や定期考査、3年生は楽しみにしていた修学旅行があります。2学期は各学年とも行事が多く忙しくなります。落ち着いて毎日を過ごせるようにしたいものです。まだまだ暑い日が続きます、生活のリズムを整え、朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

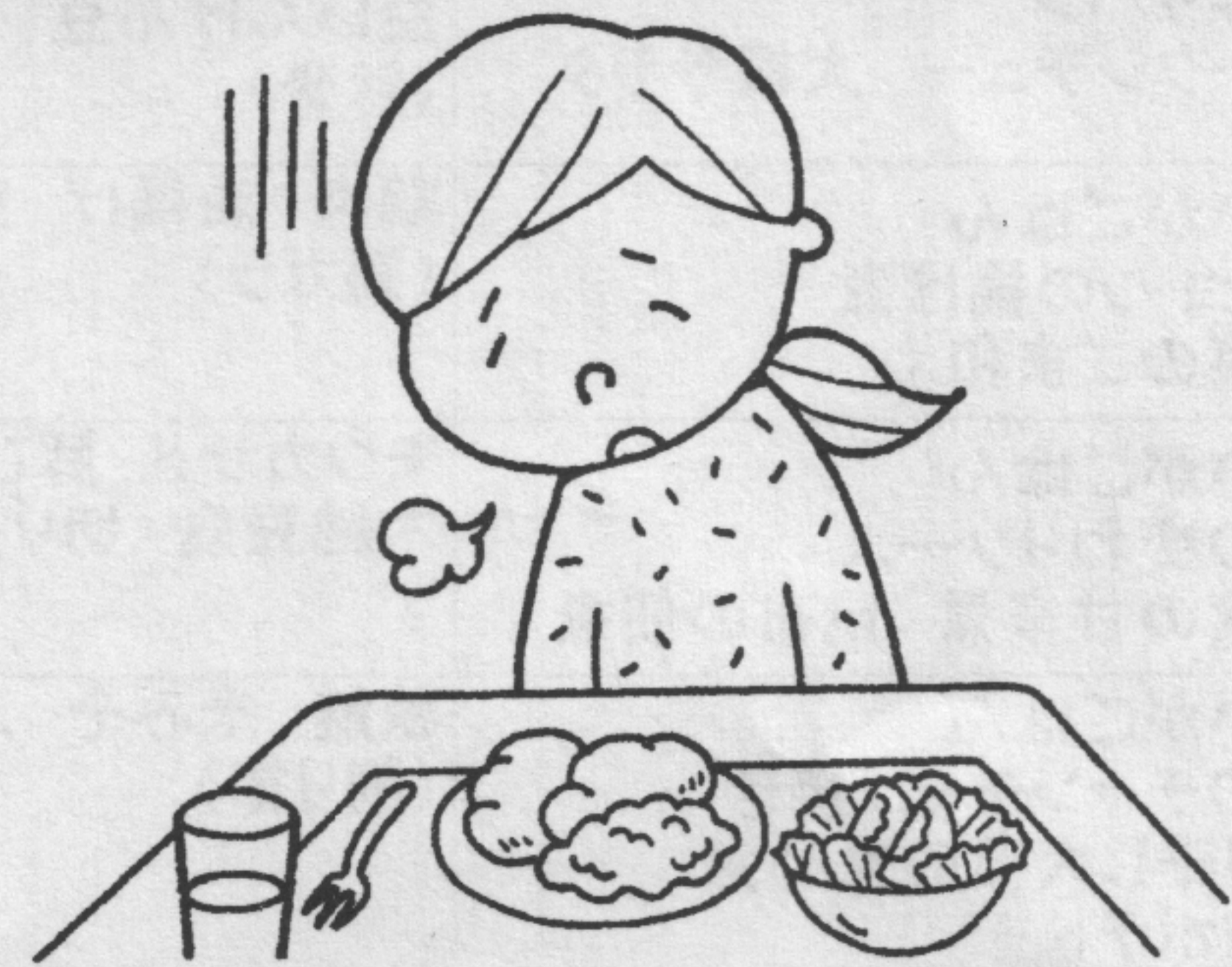
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 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、生活習慣が乱れてい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。



備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。