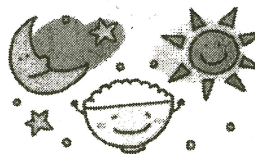


9月 食育だより

令和7年9月1日
習志野台第一小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、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。

夏休みあけの今、生活習慣を見直し規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・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。

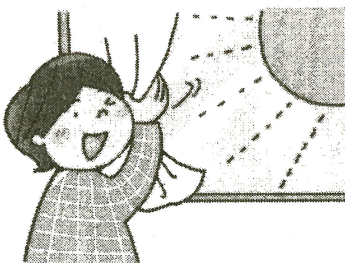
早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝



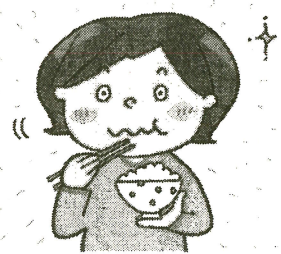
睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、じゅうぶんな睡眠をとりましょう。

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、日中の活動がしやすくなります。

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。

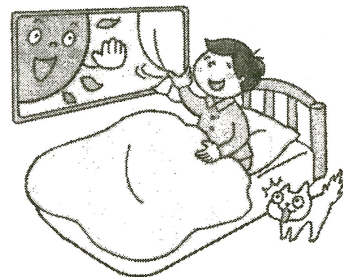
朝ごはんを食べてから登校しよう



朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

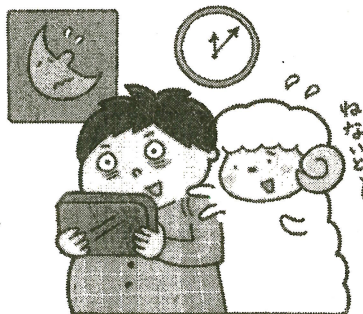
人がもつ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをして、朝の光を浴び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、朝ねぼう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、肥満をまね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!

