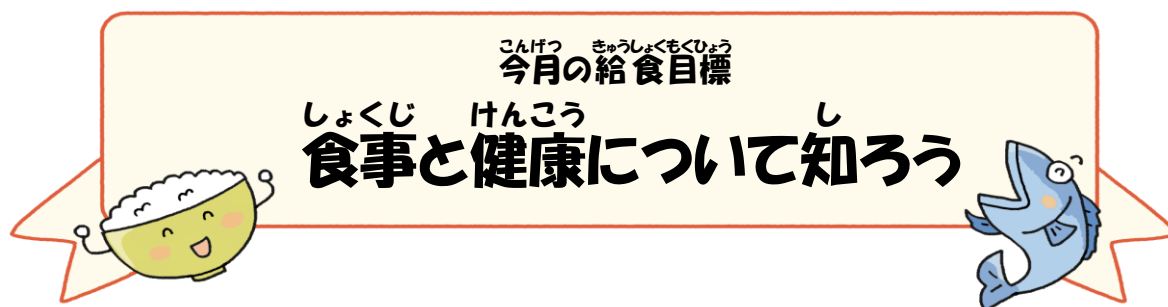


9月 食育だより

習志野台第二小学校
令和6年9月



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすすすには、早起き、早寝をして、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。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、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しましょう。

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。

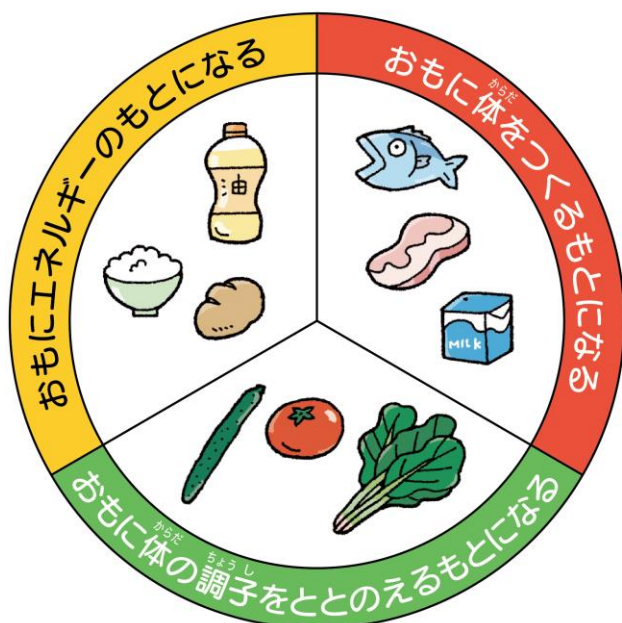
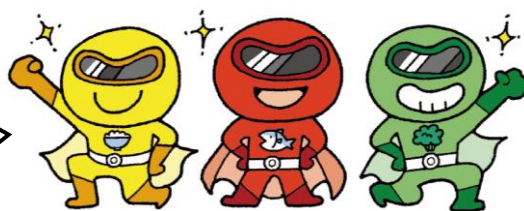


すごいぞ！朝ごはんパワー！

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

どうして食べるんだろう？

食べることは成長したり、元気に活動したり、健康でいるために欠かせない大切なことだよ！



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

9月の注目！船橋産食材は・・・



今月の「船橋産の旬の食材を食べて知る日」



船橋市をはじめ、千葉県は梨の生産が盛んな地域です。

私たちには身近な果物でしょうか。船橋の梨は全国的にも有名で、都内でも重宝されている、と八百屋さんが話していました。船橋の自慢ですね。旬のおいしい果物を味わいましょう！