

# ランチルーム

黒島小中学校(黒島はまゆう学園)

文責 栄養教諭 田中 香代子

低学年のみなさんは、おうちの人といっしょによみましょう。



## 毎日の生活リズムをととのえよう

長かった夏休みが終わり、いよいよ前期後半がスタートしました。夏休み明けで、生活リズムがくずれていませんか？夏休み中は生活リズムがくずれて、遅くまで起きていたり、朝起きるのが遅くて朝ごはんをしっかりと食べなかったりと、不規則な生活になりがちです。毎日元気に学校生活をおくるためには、生活リズムをととのえることが大切です。

### 生活リズムをととのえるためには、「朝の光」と「朝ごはん」

生活リズムをととのえるために大切なこと、それは、「早起きをして、朝の光をあびること」「朝ごはんをしっかりと食べること」です。朝食に食べたごはん(お米)は、1日をはめるための大切なエネルギー源になります。また、粒のまま食べるので、よくかむことができ満腹感が得られ、消化吸収がゆるやかになり、腹持ちがよくなります。人の体にある体内時計は、健康に生活するためのリズムを刻んでいて、朝の光をあびて朝ごはんを食べると、この生活リズムが正しく調整されるようになります。ほかにも、勉強や運動をして活動し、早く寝ることも大切です。

#### 早起きして

朝の光を  
あびる



早起きをして朝の光をあびると、しっかり目覚めて、体のリズムがととのいます

#### 朝ごはんを

食べる



朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳も活発に働くので、元気に活動できます

しっかり

運動する



学校では、授業に集中し、しっかり体を動かして運動することが大切です

#### 早く寝て

十分な睡眠時間  
をとる



夕食を早めに食べて、夜は早く寝ることを心がけ、十分な睡眠時間をとりましょう

いよいよ、今週末は運動会です。今週は運動場での練習も多くなるので、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。水筒・汗ふきタオルを忘れずに！

はやね  
**早寝**

はやお  
**早起き**

あさ  
**朝ごはん**

# クイズ！！

1

朝の光には、体を気持ちよく目覚めさせる働きがある？○か×か？

2

ブレックファストとは、かんたんに食べられる食事という意味である？○か×か？

3

日本の子どもたちは、世界一すいみん時間が長い？○か×か？

4

朝ごはんを食べると、体温が上がる？○か×か？

5

朝ごはんを食べた後は、うんちがしたくなる？○か×か？

6

朝ごはんを食べる人は、テストの点数が高い傾向にある？○か×か？

正解はこのページの下にあります♪



## 9月の給食をお知らせします



9月12日(水)  
なすのそぼろ炒め



9月19日(水)  
冬瓜と鶏肉の煮物  
きびなごごまフライ



9月20日(木)  
カレーポテト



9月21日(金)  
【十五夜行事食】  
さといものそぼろ煮

### 答え

1

○・・・決まった時間に朝の光をあびることで、生活リズムがととのいます。

2

×・・・ブレックファストとは、朝食のことで、「断食をやぶる」という意味があります。

3

×・・・日本の子どもたちは、世界の中でも睡眠時間が短いという報告があります。

4

○・・・起きた時は体温が低いですが、朝ごはんを食べると体温が上がります。

5

○・・・朝ごはんを食べると、腸が動き出して、便意を感じるようになっていきます。

6

○・・・毎日朝ごはんを食べる人ほど、テストの点数が高い傾向にあるという調査結果が出ています。