

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。

いよいよあと1週間で夏休みに入ります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝ねぼうをして朝食を食べなかったりしがちです。朝寝坊や夜更かしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。

一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変なので、休みに入っても今までと同じように、早ね早起きをして朝食をしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも元気に過ごすためには、

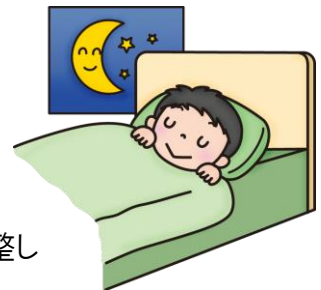
「早ね・早起き・朝ごはん・はみがき・運動」

先週は前期課程のみ「黒島っ子元気大作戦」の1週間でした。「早ね・早起き・朝ごはん・はみがき・運動」を毎日しっかりできたでしょうか。規則正しい生活リズムで毎日過ごすことができましたでしょうか。

夏休みも毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムを整えることが大切です。

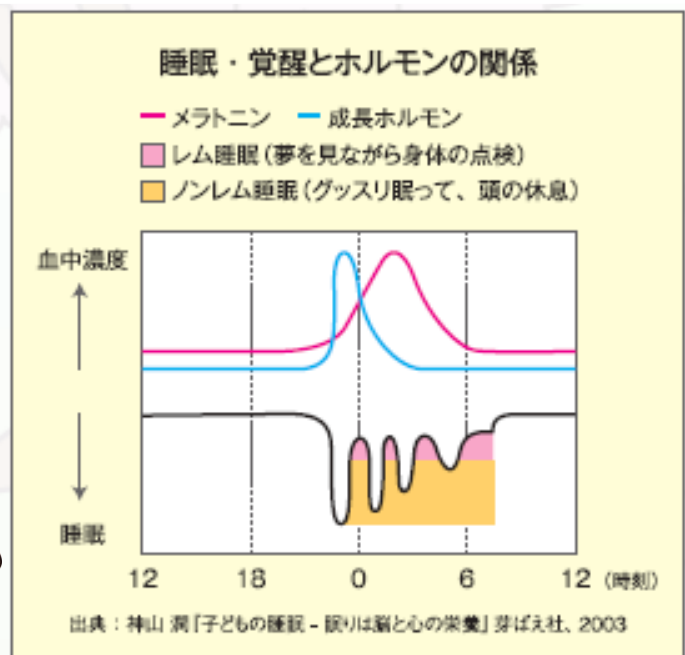
元気ポイントその①

早ね・早起き



早ね・早起きをして、しっかり睡眠をとるということはとても大切なことです。人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整し

ています。これを毎日、同じ時間に繰り返していると、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。成長に欠かせないホルモンも、このリズムにそって分泌されるようになります。夜遅く寝たり、毎日の睡眠時間が不規則だったりすると、こうしたホルモンの分泌に影響を与えてしまい、心やからだの健康を損なう恐れがあると言われています。元気なからだをつくるためにも、早ね・早起きをして、しっかり睡眠をとりましょう。



元気ポイントその②

朝ごはん

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんではじめとする様々な栄養素をとることにより、午前中からしっかり活動することができます。

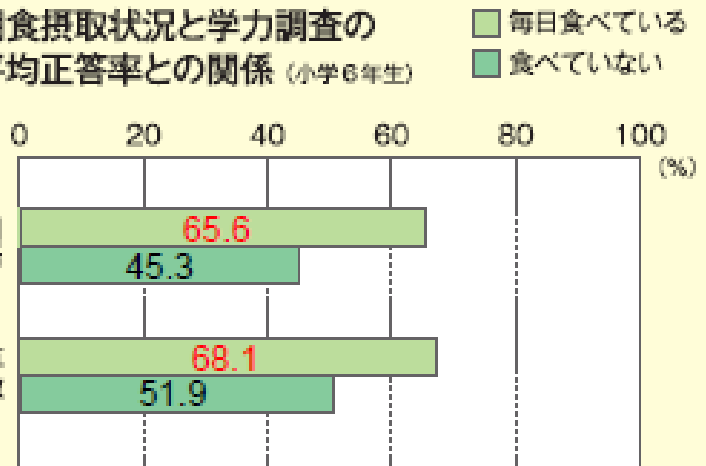


朝ごはんを食べることは、栄養補給だけではなく、よくかんで食べることで脳や消化器官を目覚めさせ、早ね早起きのリズムをつけることにもつながります。

また、朝ごはんを食べることと学力には関係があり、毎日朝ごはんを食べる人ほど学力調査の得点が高い傾向にあると言われています。(グラフ参照)



朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係 (小学6年生)



文部科学省：平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査

夏休みの間も牛乳や乳製品をとりましょう

休みの日になると、給食がないので牛乳の摂取量が減り、カルシウムが不足しがちになります。成長期である今、丈夫な骨を作るために、カルシウムをしっかり摂ることが必要です。休みの日でも牛乳や乳製品をしっかり摂るように心がけましょう。



白衣回収のお願い

長期休業中に白衣の点検を行うため、7月27日(月)～31日(金)はマイエプロンで給食準備をします。22日(水)白衣を持ち帰ったら、27日(月)は「給食白衣」「マイエプロン・三角巾」の両方を持参させてください。

7月27日(月) マイエプロン・三角巾持参

