

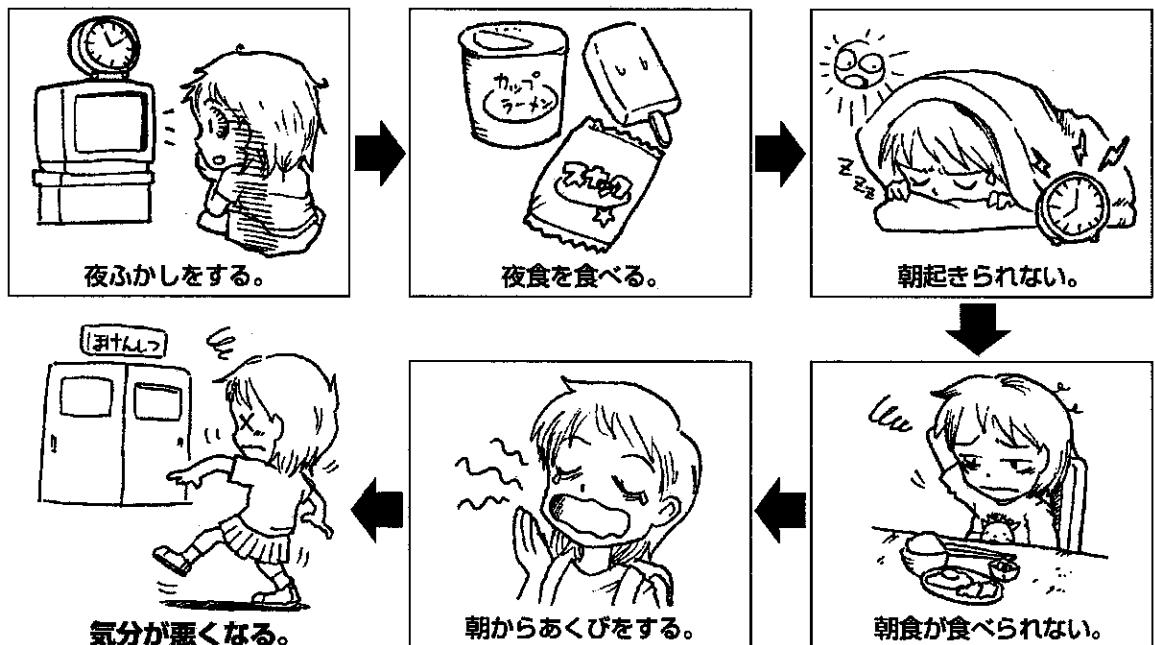


令和5年9月
松戸市立馬橋小学校

まだ暑い日が続いておりますが、この時期は朝夕の気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期となります。しばらく暑さが続きますが、朝ごはんをしっかり食べ「早寝、早起き」など生活リズムをととのえ、免疫力を高めましょう。

生活のリズムは、規則正しい食生活から

夏休みの間に出かけたり、夜ふかしをしたりして、生活のリズムがくずれてしまつた人はいませんか。下記のような悪循環を断ち切りましょう。



規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとです。

食事のリズムは体調をととのえてくれるようす。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取りもどしましょう。



朝食、きちんと食べていますか？

時間がない、食欲がない、朝食の用意がしてないというような理由で食べなかつたり、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにふりかけをかけただけのものといった人がいるようです。朝食の大切さを考えてみましょう。

◆◆◆◆ 健康づくりに欠かせない朝食 ◆◆◆◆

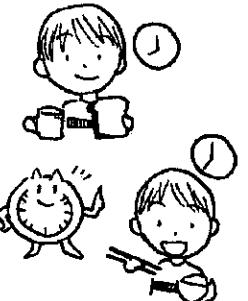
1日の活動力のもとになる

朝食は、1日のうちで
もっとも大切な食事とも
いわれています。



生活のリズムをととのえる

朝食をきちんと食べると、
間食することなく、昼食・夕
食が決まった時間に食べられ
ます。



頭の働きがよくなる

朝食にはからだ全体を
目ざめさせる働きがあり、
脳も完全に目ざめ、活発
に動きはじめます。



太りすぎの予防になる

きちんと朝食を食べれば
適当におなかがすいたころ
昼食になり、食べすぎること
はありません。



9つのクイズ

たまねぎをほうちょうでたくさん切っていくと、切っている人がちょっとこまります。さて、切っているうちにどうなるからこまるのでしょうか？

- ①はうかたってくる
- ②なみだかでてくる
- ③わらえてくる

★こたえは、「どうゆいせんせいまでいいにいこうね♪」
7月のクイズのこたえは「③パプリカ」でした。またこたえをいいにきてね！