

給食だより

令和5年9月1日
松戸市立梨香台小学校
9月号

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、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて、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

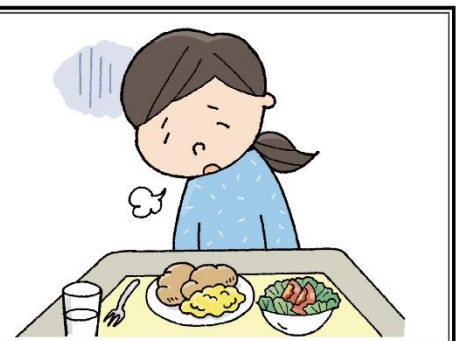
子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

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。

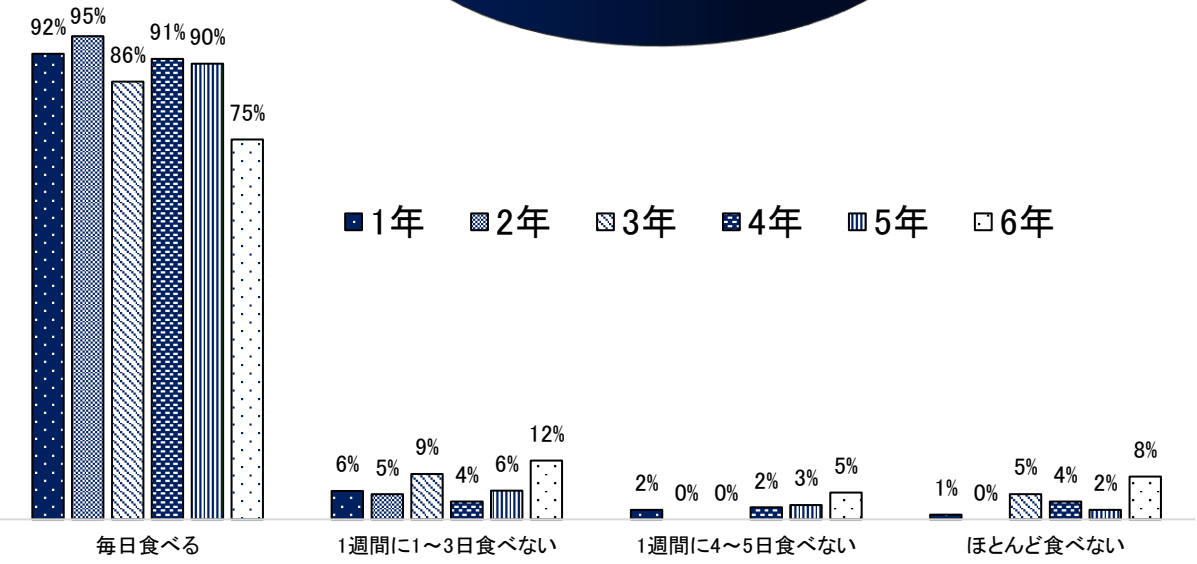
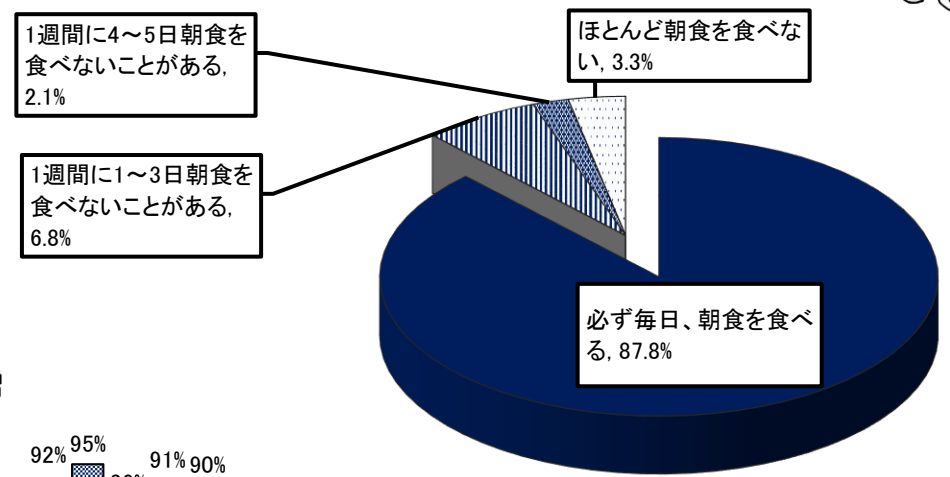
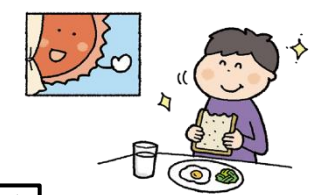
早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながくように生活リズムをととのえましょう。



朝食欠食状況調査



朝食欠食状況調査を実施しました。

1週間に1日でも朝食を食べないことがある児童は全体で12.2%いました。学年別の状況をみると1週間に4~5日食べない、ほとんど食べない児童が6年生では13%いました。1割以上の児童が朝食を食べずに登校する日があるという結果になりました。

朝食は一日の元気の源です。これから、まだまだ暑い日が続きます。毎日、欠かさず朝食を食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう