

5月

給食だより

令和7年5月 川西学校給食センター



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

さわやかな季節になりました。新学期が始まってひと月、新しい環境での緊張がほぐれ、ほっとすると同時に疲れの出やすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。



生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん



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。



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。



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、朝食をとしましょう。



自分でコントロールしよう

体内時計

人には「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっていきます。

体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。

学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけましょう！



朝食をぬくとどうなるの？

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



登校前に

毎日朝ごはん

1日の始まりに、きちんと朝ごはんを食べましょう！！