

9月 給食だより

令和7年9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！

毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べ、生活リズムを整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のリズムを心がけましょう。



生活リズムを整えよう！



自分でコントロールしよう 体内時計



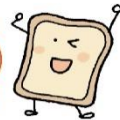
人には、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。

朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間より少し長い時間なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと、朝、太陽の光を浴びることでリセットできます。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



朝ごはんを食べるとエネルギーが行き渡って体が目を覚まし、1日をすっきりとスタートできます。

ところが、朝ごはんを食べないと午前中は頭も体もぼんやりとしたまま…。昼ご飯を食べた後によやく元気が出て、夜更かしをして、また朝起きられない…。そんな悪循環に陥ってしまいます。朝ごはんを毎朝しっかり食べて生活リズムを整えましょう。

朝ごはんを食べると

