



食育だより

藤崎町
学校給食センター



食に関する情報等は
Instagramでも
発信しています！
(fujisaki_kyu)

まいにちげんき 毎日元気にごすには、はやね 早寝・はやお 早起きをして、しよく 3食をしっかりと食べて、
せいかつ 生活リズムをととのえることが大切です。



なつやす あ 夏休み明けの今、せいかつしゅうかん 生活習慣を見直して、きそくただ 規則正しいせいかつ 生活リズムをこころ 心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

こ 子どもたちのすこ 健やかなせいちょう 成長のためには、きそくただ 規則正しいせいかつしゅうかん 生活習慣がひつよう 必要です。せいかつしゅうかん 生活習慣がみだ 乱れると、がく 学習意欲やたいりよく 体力、きりよく 気力のていか 低下などにつながるとしてき 指摘されています。

はやね 早寝・はやお 早起き、そしてあさ 朝ごはんのせいしゅうかん 習慣をしっかりとみ 身につけましょう。

早寝

すいみん 睡眠は、つか 疲れをとったり、からだ 体をせいちょう 成長させたりします。よる 夜ははやね 早く寝てじゅうぶん 十分なすいみん 睡眠をとりましょう。

早起き

あさ 朝のひかり 光を感じるとかくせい 覚醒をうなが 促すのうないぶつしつ 脳内物質のせろと 二ンがぶんびつ 分泌され、にっちゅう 日中にかつどう 活動しやすくなります。

朝ごはん

ゆうしよく 夕食でとったエネルギーはあさ 朝にはのこ 残っていません。ごぜんちゅう 午前中、げんき 元気にかつどう 活動するためにちようしよく 朝食をとりましょう。



寝ないと太るって本当!?

すいみんじかん 睡眠時間がみじか 短いとひまん 肥満になりやすいというけんきゆうけつ 研究成果があります。スマートフォンやゲームにむちゅう 夢中になるべんきよう 勉強がいそが しいなどのりゆう 理由でよるおそ 夜遅くまでお 起きていると、あさねぼう 朝寝坊をしてちようしよく 朝食がた 食べられず、せいかつ 生活リズムがくずれます。はやね 早寝・はやお 早起きをこころ 心がけて、ひまん 肥満をまね 招くふ きそく 不規則なせいかつしゅうかん 生活習慣を見直しましょう。

