



# 食育だより 9月

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活の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、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。

## 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



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。

### 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りましょう。

### 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、朝食をとりましょう。

## 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



### 愛川先生のつぶやき

みなさんこんにちは!  
夏休みはどのように過ごしていましたか?  
今回の食育だよりは「規則正しい生活リズム」について書いてみました。  
朝ごはんを食べていなかったり、夜遅くまでゲームをして寝る時間が遅くなったりすると、体を元気に動かすことができなったり、頭がぼーっとしたりしてしまいます。  
先生もそんな体験をしたことがあるからこそ、みなさんには規則正しい生活を意識して毎日元気に過ごしてほしいと思っています!

## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きてると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



あいかわ せんせい 愛川先生

