

給食だより

9月



下野市立石橋小学校

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



朝、太陽の光を浴びる



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

★朝ごはんをしっかり食べよう★

ステップ1 朝ごはんは、毎日必ず、何かは食べよう！



必ず何かは食べましょう。特にご飯やパンなどの主食を食べましょう。どうしても主食が食べられない時のために、バナナやヨーグルトなど、調理しなくても食べられるものを用意しておくのも良いですね。

ステップ2 主食とおかずを食べよう



ご飯やパンなどの主食とおかずを食べましょう。焼き魚や、目玉焼きなどのおかずだけではなく、みそ汁やスープなどに、いろいろな食材を入れることで、それだけでも立派なおかずになります。

ステップ3 バランスのよい朝ごはん！ 主食、主菜、副菜を組み合わせよう

熱や力のもと「**主食**」
(ご飯・パン・麺など)

体をつくるもと「**主菜**」
(肉・魚・たまご・大豆など)

体の調子をととのえる「**副菜**」
(野菜・きのこなど)



+



+



「いしはし元気っ子週間②」が始まります

学校と家庭で連携して、メディアをコントロールし、毎日朝食を食べることにより、家族団らん、基本的な生活習慣の確立を目指すことを目的として、「いしはし元気っ子週間②」を実施します。9月28日～10月2日の期間中、学校で動画を視聴し、学習した後、各自の目標を決め、10月5日から1週間取り組みます。朝食については、今年度も、石橋小では、「朝食欠食ゼロ」を目指しています。毎日朝食を食べること、主食だけでなく、おかずも食べること、そして、家族で一緒に食事をとり、マナーなどに気を配ることも重要です。朝食については、ご家庭での協力が不可欠です。どうぞよろしくお願い致します。

～毎日、しっかりと朝食(主食とおかず)を、家族と一緒に食べて登校しましょう～