

給食だより



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和6年

8.9月号

(毎月19日は食育の日)

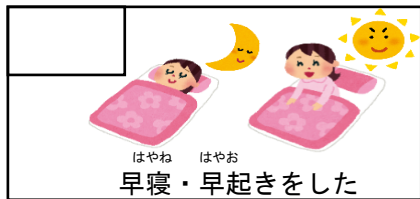
★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。思い出いっぱい夏休みになったでしょうか？
まだまだ暑い日が続きます。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気がでなかったりと、体の不調が
起こりやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムをととのえていきましょう。

◆夏休みの生活をふりかえってみよう

できたことには○、できなかったことには×を□の中に入れてみましょう。



×だったところは
○になるように
これからの生活を
見直してみよう！

1日を元気にスタートさせるために…、生活リズムをととのえよう！

😊 早寝・早起きする

😊 朝の光を浴びる

😊 朝ごはんを食べる

😊 日中は体を動かす



睡眠中は、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われています。睡眠不足は、翌日の体調にも影響します。夜、早く寝ることから始めましょう。

早起きをし、朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。

朝起きたときは、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温があがり、1日を元気にスタートできます。

日中は、なるべく外に出て、体を動かすと、夜はぐっすり眠ることができます。熱中症に気を付けて、体を動かしましょう。

誰かと一緒に食事する「共食」のよさ☆☆

「共食」とは、誰かと一緒に食事することをいいます。「誰か」とは、家族や友だち、クラスの仲間などが含まれています。「共食のよさ」について紹介します。

共食をしている子は、

- ★ 朝の疲労感、体の不調がない。
- ★ 朝食 欠食が少ない。
- ★ 心の健康状態が良い。
- ★ 起きる時間や寝る時間が早い。
- ★ 栄養バランスよく食べている。



【参考「食育ってどんないいことがあるの？エビデンスに基づいて分かったこと」(農林水産省)】