



給食だより

家庭数

9月号 さいたま市立新開小学校

なが なつやす お がっき はし しゅうじつ たの なつやす す
 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。充実した楽しい夏休みを過ごすことができたでしょうか？

がつ さんしょ きび ひ つづ なつ つか て し き
 9月になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、食事と睡眠を十分にとるようにしましょう！

はやね はやお あさ せいかつ ととの 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう！

みなさんは夏休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを意識して生活できていましたか？少し生活リズムが乱れてしまっていた人は、学校が始まって早起きするのがつらい…と感じているかもしれませんね。

人間の1日の生活時間は地球の1日24時間より少し長めと言われています。この時間のずれを調整しているのが私たちの体にある「体内時計」という機能です。体内時計は、朝の光を浴びたり、朝ごはんを食べたりすることによって正確に保つことができます。

休日は生活リズムが乱れてしまいがちですが、休日であっても「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

はやね
 早寝をしてぐっすりと眠ると、1日の脳と体の疲れがとれて元気な体が作られます。

はやね たいないどけい
 早起きで体内時計がリセットされ、正しい生活リズムのスイッチが入ります。



のう からだ がめざ
 脳や体が自覚めて集中力が上がり、勉強や運動に力が発揮できます。

あさ
 朝ごはんを食べると、エネルギーが補給されて体温が上昇し、体が自覚め始めます。

