

5 がつ 月

給食だより

令和7年5月 上郷小学校



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

さわやかな季節になりました。新学期が始まってひと月、新しい環境での緊張がほぐれ、ほっとすると同時に疲れの出やすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。



生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん



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。



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。



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。



自分でコントロールしよう 体内時計

人には「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。

体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。

学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけましょう！



登校前に

毎日朝ごはん



朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、気持ちも落ち着きます。

ピカピカの1年生★ もりもり食べて大きくなあれ！

「お味はどうですか？」と声をかけると、「ぜ〜んぶ、おいしいです。」
「ハンバーグがおいしいよ。」「野菜も好き♡」といろいろな感想を聞かせる
くれる1年生。給食をもりもり食べながら、楽しく過ごしています。
配膳や後片付けもとっても上手です。

