

9月

給食だより



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

令和8年9月 上郷小学校

まいにちげんき す はやね はやお しょく た せいかつ ととの
毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べ、生活リズムを整えることが
たいせつ なつやす あ いま せいかつしゅうかん みなお きそくただ せいかつ ところ
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のリズムを心がけましょう。



せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



せい かつ はや ね はや お あさ 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

はや ね 早寝



すいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
からだ せいしゅう よる
体を成長させたりします。夜
はや ね じゅうぶん すいみん
は早く寝て十分な睡眠をとり
ましょう。

はや お 早起き



あさ ひかり かん かくせい うなが
朝の光を感じると覚醒を促
のうないぶつしつ ぶん
す脳内物質のセロトニンが分
びつ にっしゅう かつどう
泌され、日中に活動しやすく
なります。

あさ 朝ごはん



ゆうしょく
夕食でとったエネルギーは
あさ のこ
朝には残っていません。午前
ちゅう げん き かつどう
中、元気に活動するために、
ちようしょく
朝食をとりましょう。



やす あ からだ ふちよう うった こ おお なつ つか げんいん
休み明けは、体の不調を訴える子どもが多くなります。夏の疲れもその原因
のひとつです。大人の生活習慣は、子どもに大きく影響します。家族で早寝・
はや お あさ ところ じょじょ からだ な
早起き・朝ごはんを心がけ、徐々に体を慣らしていきましょう。

朝ごはんを食べると



あさ しょくよく と Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 子どもの胃腸は大人よりも未熟なため
目が覚めてから食事をうけつける準備が整う
までに時間がかかります。まず睡眠を見直し、
いつもより15分早く起きることからはじめて
みましょう。また、毎日同じ時間に食べること
で、お腹がすくリズムができます。
時間になったら食卓につき、
少量でも毎日食べる習慣
をつけましょう。

