



令和7年8月 津南小学校

毎まい日にち元げん氣きに過すごすには、早はや寝ね・早はや起おきをして、3食しょくしっかり食たべ、生せい活かつリズむを整ととのえることが
大たい切せつです。夏なつ休やすみ明あけの今いま、生せい活かつ習しゅう慣かんを見直みなして規き則そく正ただしい生せい活かつのリズむを心こころがけましょ



せいかつ ととの
生活リズムを整えよう



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

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
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。

はやね
早寝



睡眠すいみんは、疲れを取つかったり、
体からだを成長せいちょうさせたりします。夜よる
は早はやく寝ねて十分じゅうぶんな睡眠すいみんをとり
ましょう。

あさ
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。



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。大人的生活習慣は、子どもに大きく影響します。家族で卓寝・卓起き・朝ごはんを心がけ、徐々に体を慣らしていきましょう。



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、毎日同じ時間に食することで、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。

8 月の^{がつ}予定^{よてい}献立^{こんだて}

※都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。

	月	火	水	木	金
こんだて				28 28 麦ごはん トマトとチキンのカレー コーンサラダ フルーツ杏仁	29 29 ごはん ミートコロッケ ひじきの炒め煮 夏野菜のみそ汁

