9月 給食だより

令和８年９月　津南小学校

ご家庭でお子さんと一緒にお読みください！

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。

生活リズムを整えよう

生活リズムをととのえる　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。

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・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

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。