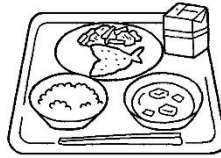


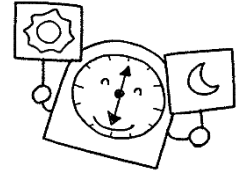
給食だより



長生村立一松小学校
令和7年9月



夏休みが終わって、学校では日に焼けた子供たちの笑顔が輝いています。毎日元気にすごすには、早寝・早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



○7月に朝食欠食状況調査を実施しました。結果は下の表のとおりです。

必ず毎日食べる	95.9%
1週間に1～3日食べないことがある	3.1%
1週間に4～5日食べないことがある	1.0%
ほとんど食べない	0%



ほとんどの児童が毎日朝ごはんを食べていることがわかりましたが、朝ごはんを欠食したことのある児童が約4.1%いることもわかりました。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



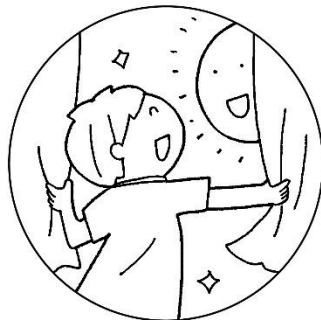
生活リズムのととのえ方

早寝、早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的にすごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。