



食育だより



令和7年7月16日発行 No.4
東海村立中丸小学校
〈毎月19日は食育の日〉

もうすぐ夏休みが始まります。これまで行った食生活に関する実態調査等をみると、学校が休みになると、朝食を食べない人が多くなる傾向があります。就寝時間、起床時間が遅くなりやすいことが関係しているようです。

暑い夏を元気に過ごすために・・・

その1 学校がある日と同じ時間に起きる



学校がある日は決まった時間に起きるけど、休日は昼まで寝ている・・・なんて人はいませんか？このような生活リズムを送っていると、体内時計は異国に旅行に来てしまったかのように錯覚し、しっかり寝たはずなのになんだか眠い、体がだるい等、時差ボケのような症状がみられることがあります。そうならないために、休みの日も学校がある日と同じ時間に起きて朝の光を浴びましょう。

その2 1日3食規則正しく食べる（朝食を食べる）

決まった時間に食事をとることで生活リズムを整えることができます。特に朝食は抜かないようにしましょう。朝食を食べることで全身の細胞にある体内時計が修正され、生活リズムを整えます。朝食は1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまな良い効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。



その3 バランスよく食べる事を心がける



給食がないと、カルシウムなどのミネラルや食物せんい、ビタミンAなどが不足しやすいという調査結果もあります。また、暑いからと言って冷たい物ばかり食べたり飲んだりしては胃腸に負担がかかり、食欲が落ちる原因になってしまいます。

主食、主菜、副菜のそろったバランス良い食事を心がけましょう。



その4 適度に体を動かす

暑いからと言って、冷房の効いた部屋の中にばかりいては、よくありません。夏バテの原因のひとつが、冷房の効いた空間と暑い屋外の気温差による自律神経の乱れです。自律神経のバランスが崩れることで体温調節機能が低下し、夏バテの症状が出てしまいます。また、冷房の効いた空間ばかりで生活して汗をかかずいいても、汗腺の働きが鈍り、夏バテになりやすくなります。適度な運動で汗をかくと自律神経が活発になり、汗腺の働きも正常になり、気温の変化にも対応できる、夏バテに強い体になります。

また、運動によってエネルギーを使うことで、食欲増進や睡眠の質のアップも期待できます。ただし、運動する際には、熱中症にならないように、こまめな水分補給も心がけましょう。



その5 夜更かしをしない

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。睡眠の質を高めるために、夕食は寝る3時間前までに食べられると良いですね。



お願いとお知らせ



- 給食当番衣を持ち帰りましたら、洗濯・修繕をお願いいたします。
洗濯した給食当番衣は、7月末の個別面談の際に学級担任にお渡しください。汚れや傷みがはげしく、修繕が難しい物は交換いたしますので、学級担任にお渡しくださる際に一言お伝えください。よろしくお願いたします。
- 9月は1日から給食が始まります。献立予定表は8月下旬にホームページに掲載いたします。

はやね はやおき あさごはん カレンダー

「はやね はやおき あさごはん カレンダー」を活用して生活のリズムを整え、9月1日に元気に登校できるように準備しましょう!

日にち	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
朝起きる時間 (時 分)								
朝ごはんを 食べた (食べたら○)								
夜ねる時間 (時 分)								
生活目標 (生活目標 を 守れたら○)	わたしの目標 ()							

《はやね はやおき あさごはん カレンダーの使い方》

- 朝起きる時間と夜ねる時間を決めて、表に記入しましょう。学校に行く時と同じくらいの時間(学校に行く時との差1時間以内)を目標にしましょう。
- 生活目標は、生活に関する自分の目標を決めて表の()の中に記入しましょう。
(例:一日ひとつお手伝いをする。毎日自分で起きる。毎日ラジオ体操をする等)
- 目標の時間に起きること、朝ごはんを食べること、目標の時間に寝ること、生活目標を守ることができたら、それぞれの欄に○をつけましょう。(シールをはってもいいです。)
- 最後に、一週間カレンダーをつけてみて感じたことをお家の人と話しましょう。