

給食たより

平成 23 年 9 月

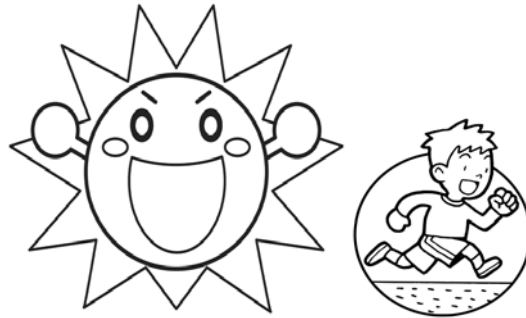
さいたま市立岩槻小学校

夏休み中に夜更かし癖がつき、朝寝坊をしている人はいませんか？時間に余裕がないと朝ご飯を食べられなくなるので、早く生活リズムを取り戻しましょう。

早寝



早起き



朝ご飯



の習慣をつけましょう。

睡眠不足が日常的になると、夜寝ている間に分泌される成長ホルモンやストレスに対応するホルモンなどに悪い影響がでます。また、朝日をしっかりと浴びないと体内リズムがととのいません。朝ごはんを食べないと、脳や体がエネルギー不足のままになってしまいます。だから、早寝、早起き、朝ごはんを実行することはとても大切なのです。

しっかり食べよう朝ごはん…主食と飲み物だけじゃ足りません！！



朝食は、パンに飲み物だけという人は少なくありません。たしかに、ごはんやパンなどの主食は、脳のエネルギー源になるので欠かせません。でもさらに、肉・魚類、卵など体をつくるもとになるおかず（主菜）や野菜、果物など体の調子を整えるおかず（副菜）も一緒に食べるようにしましょう。



子ども任せの食事になっていませんか？

家族一人一人が好きなものを食べていませんか？これでは子どもたちも、自分の好きなものしか食べないようになり、いつも同じものばかり食べてしまいます。また、子ども一人で食べていると片寄った食事になりがちです。栄養バランスのとれた食事を家族みんなで食べるように心がけましょう。

