



生活のリズムを整えよう！



明けましておめでとうございます。

3学期は1年間のまとめの学期です。生活リズムを見なおして、今年も元気に過ごしましょう。学校給食センターでも、はりきっておいしい給食を提供したいと思っています。

今年もよろしく願います。

朝型生活を心がけましょう！

冬休み中、食べすぎたり、生活が不規則になり体調を崩した人はいませんか？ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。



朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。

私たちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうとからっぽになった体にエネルギーが供給されないため、1日のスタートがうまく切れません。



朝ごはんを抜くとどうなるの？

エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温を上げることができず、物事に集中出来なくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。朝からしっかり活動出来るように毎日朝ごはんを食べましょう。

ぐっすり眠って、すっきり目覚めましょう。

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりする働きがあります。記憶を整理したり学んだ知識を定着させるのも、私たちが眠っている間に行われるそうです。

人の睡眠時間は季節によって変化し、秋から冬にかけて日が短くなるときに長くなり、春から夏にかけて短くなることから、日照時間と深く関わっているようです。最も日の短い12月から1月になかなか起きられないのも仕方ないようにも思えますが、そんな冬でもすっきり目覚められるように、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。



牛乳でみんな元気に過ごしましょう！

暑い夏の間は冷たくておいしかった牛乳も、寒くなってきて牛乳を飲み残す人も増えています。成長期のみなさんには、大人よりもたくさんのカルシウムが必要です。寒い時期は、牛乳を温めて飲むことで体も暖かくなり、また、シチューなど料理に使うことで無理なく牛乳を摂取することが出来ます。