



給食だより 9月号

令和2年9月発行

広島県立西条特別支援学校

夏休みが終わって1週間がたちます。9月の初めは夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕、三食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムを整え、免疫力を高めて元気に過ごしましょう。

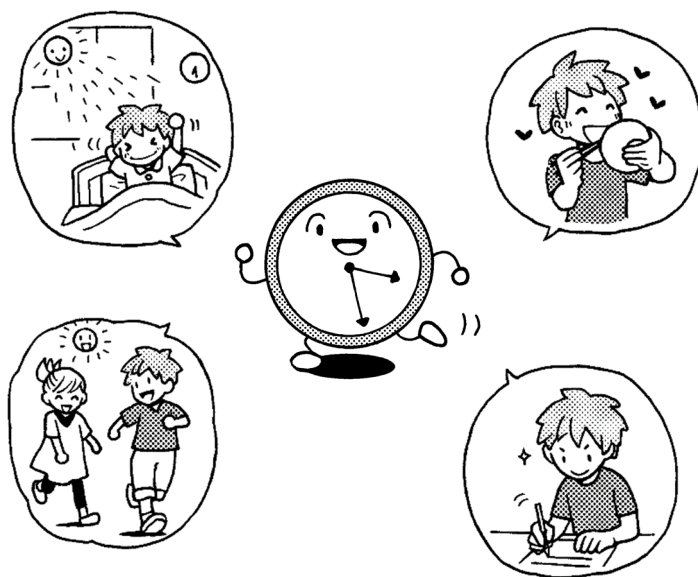
9月の給食目標 健康的な生活リズムを考えよう

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

体内時計を正常に動かせるためには

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- ③ 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）
- ④ 1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



お知らせ

10月に予定していた『給食試食会』は新型コロナウイルス感染予防のため中止となりました。ご了承ください。