にじいろだより

大崎東学校給食センター
令和7年8月号

おうちの方と
一緒に
読みましょう

夏休みが明け，１学期後半が始まりましたね。残暑に負けずに元気な毎日を過ごすためにも，『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えましょう。
また，こまめに水分補給をして，熱中症にも気をつけましょう。

生活リズムをととのえる　早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには，規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると，学習意欲や体力，気力の低下などにつながると指摘されています。早寝・早起き・そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝

睡眠は，疲れをとったり，体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され，日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは，朝には残っていません。午前中，元気に活動するためにも，朝ごはんを食べるようにしましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん』をご家族そろって実践し，体内時計も整えましょう。

8月31日は「野菜の日」です

給食も，８月２９日は『野菜の日給食』にしました。
野菜には，ビタミン・ミネラル・食物繊維など，肉や魚とは違った栄養素がたっぷり含まれています。
おうちの方と一緒に，もうひとくち野菜を食べて，野菜のパワーをもらいましょう。

イラスト出典元：新食育ブック①（子どもの食と健康），新食育ブック③（成長期に大切な食品）：少年写真新聞社