

がつ もくひょう せいかつ ととの 9月の目標：生活リズムを整えよう！



楽しかった夏休みも終わり、あっという間に9月下旬になりました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、夜早く寝て、朝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんをしっかり食べて、気持ちよく1日をスタートさせましょう。

早く寝ることで、日中の疲れをとることができます。また、睡眠中に出る成長ホルモンが体の発育を促します。

睡眠時間がたくさんとれると、次の日の朝、早く起きることができます。

朝ごはんをゆっくり食べる時間に起きましょう。

夕食をおいしく食べることができます。

夕食は、家族そろってテレビを消して、会話を楽しみながら食べたいですね。



朝ごはんを食べると、眠っていたから目が覚まし、体温が上がって活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。

学習をがんばることができます。

学習や運動で、自分の力を十分発揮することができます。

給食をおいしく残さず食べることができます。



朝ごはんをしっかり食べるためには・・・？



早起きして、時間にゆとりをもつ。



夕ごはんを夜おそくに食べない。



寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかしをしたりしない。

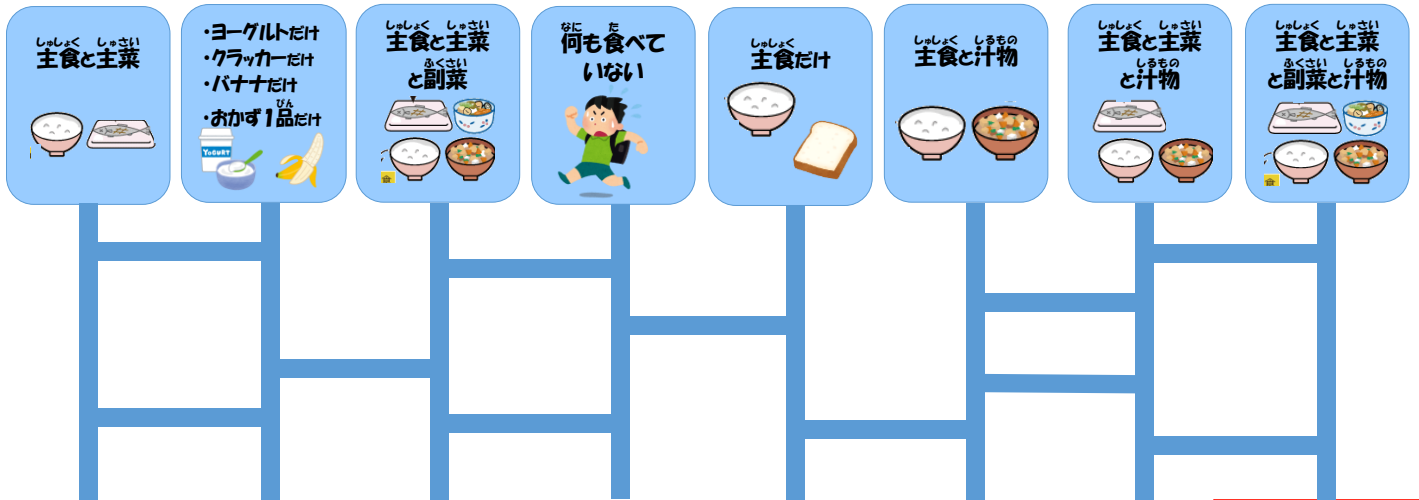


手伝いをしたり、軽い運動をしたりする。

朝ごはん診断



あなたはどんな朝ごはんを食べていますか？
自分の朝ごはんをチェックしてみましょう。



まずは朝ごはんさん
朝ごはんを食べていない人は、まずは何か食べましょう。ヨーグルトだけ、バナナだけなど単品のみ食べている人は、ごはんやパンなどの**主食**を食べるようにしましょう。

ちゅぴり朝ごはんさん
主食のみ食べている人は、たんぱく質も摂取できるよう、肉・魚・卵などを使った**主食と主菜**を食べるとよいでしょう。

といてあえず朝ごはんさん
主食と1品を食べている人は、もう1品増やして、**主食と主菜と副菜**をそろえましょう。
→ **副菜**をそろえよう！
→ **主菜**をそろえよう！

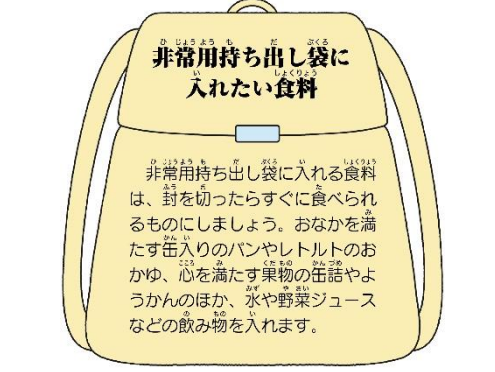
もう1歩朝ごはんさん
主食と2品を食べている人は、栄養バランスのよい朝ごはんにするために、**主食と主菜と副菜と汁物**をそろえましょう。
→ **汁物**をそろえよう！
→ **副菜**をそろえよう！

ぼっち朝ごはんさん
栄養バランスの整った朝ごはんを食べ続けていきましょう。

9月1日は防災の日
9月1日は「防災の日」、その日を含む8月30日から9月5日まで「防災週間」と定められています。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で**食料・飲料**などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や**集合場所**などを話し合ったりしておくことが大切です。

9月1日は「防災の日」、その日を含む8月30日から9月5日まで「防災週間」と定められています。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で**食料・飲料**などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や**集合場所**などを話し合ったりしておくことが大切です。

児童に配付しました。ご家庭でもしもに備えるための参考にごどうぞ！



食育指導 ~3年生~
『**じょうそう市の食べもののよさを知ろう**』
給食には常総市の食べものが多く使用されていることを知り、地域で作られた食べもののよさを考えました。地元生産者のインタビュー動画から思いを知り、毎日残さず食べようとする感謝の心をもつことができました。



○相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林）まで
☆TEL：24-0554☆