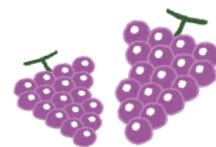




9月食育だより



R7. 9. 29

宇都宮市立宮の原小学校

★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。

9月になりましたが、まだ暑い日が続いています。

勉強や行事などに取り組むためには、日頃から体調を整えておくことが大切です。生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはん、毎日元気に学校生活を送れるようにしましょう。

給食室工事，進んでいます～

夏休みが始まると同時にスタートした床工事。宮の原小給食室は昭和40年代に建てられ、平成、令和と時を経て老朽が激しくなり、床の穴や剥がれなど様々な問題点と危険箇所がたくさん見られました。11月中旬の給食再開を待つとともに、子供たちにはお昼の時間に現在の状況をテレビ放送にて伝えました。皆、真剣に見ていました。現在、牛乳は毎日、デザートは週2回程度提供しています。お昼の時間が少しでも楽しい気分になるよう、普段の給食では出ないデザートを選んで提供しています。教室に行くと「いつものヨーグルトと違って濃かった、チーズみたいでおいしい。スーパーにあるかな?」「献立表にゼリーってなってたけど、食べたら果物ジュレだ!」「給食が出ない期間、デザートが楽しみだから休まない!」などの話が聞こえてきます。子供たちにとって給食は、学校生活の楽しみのひとつですね。

保護者の皆様、毎日の昼食準備にご協力いただきありがとうございます。

① 夏休み中



② 9月上旬の様子



③ 砂利が敷き詰められました



④ 9月中旬，コンクリートを流しました



⑤ 9月22日頃



体内時計を正常に動かしましょう！

人間は光や音、温度が分からない状況で生活をする、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。この時間のズレを調整しているのが体の中にある「体内時計」です。

**体内時計を正常に働かせるためには
どうしたらいいのだろう…？**



- ・毎日、朝ごはんを食べる
- ・毎日3食を、ほぼ決まった時間に起きる
- ・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
- ・寝るときは、部屋を暗くして寝る
- ・早起きをして、朝の光を浴びる
- ・寝る直前までテレビやスマホを見ないようにする

**生活リズムを
整えよう！**



寝る前にスマホを見ると眠れない主な原因は？

画面のブルーライトが脳に昼間だと錯覚させ、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制するためです。また、SNSや動画による脳への刺激や、スマホが近くにあることによる習慣的な使用も原因となります。



朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて、脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。食べないで登校すると、朝起きた時のエネルギー代謝が低い状態が午前中いっぱい続くことになります。朝食に炭水化物とたんぱく質などを摂取することで、体は体温を上げ、体内のリズムを整えてくれます。これによって、勉強の集中力が増して効率が大きくUPします。体にとって「一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割」をもっているといえます。しっかり食べるように心がけましょう。

朝は食欲がないという人は、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせるのがおすすめです。食べやすいものから少しずつ、口に入れてみましょう。

**給食・調理の様子など学校の
HPで毎週更新しています！**

