



宇都宮市立陽光小学校
おうちのひととよみましよう

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

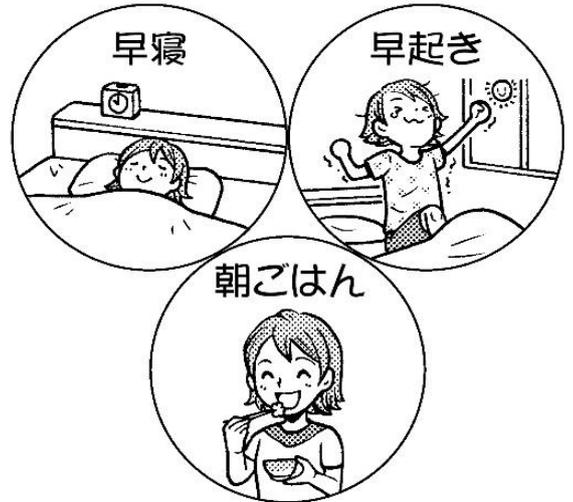
生活リズムをととのえよう！

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれています。朝ごはんを毎日食べる人は、体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

【早寝】

睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも、早寝が大切です。



【早起き】

早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと動き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

【朝ごはん】

朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



保護者のみなさまへ

長い休みの間に、子供たちが生活リズムを崩してしまうことがあります。早起きや早寝、決まった時間に1日3回食事をするなどの規則正しい生活を送って、生活リズムが整うように、ご家庭で一緒に取り組むようにしてください。

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年(2023年)は震災から100年の年です。もしもその時の備えを見直してみましよう。



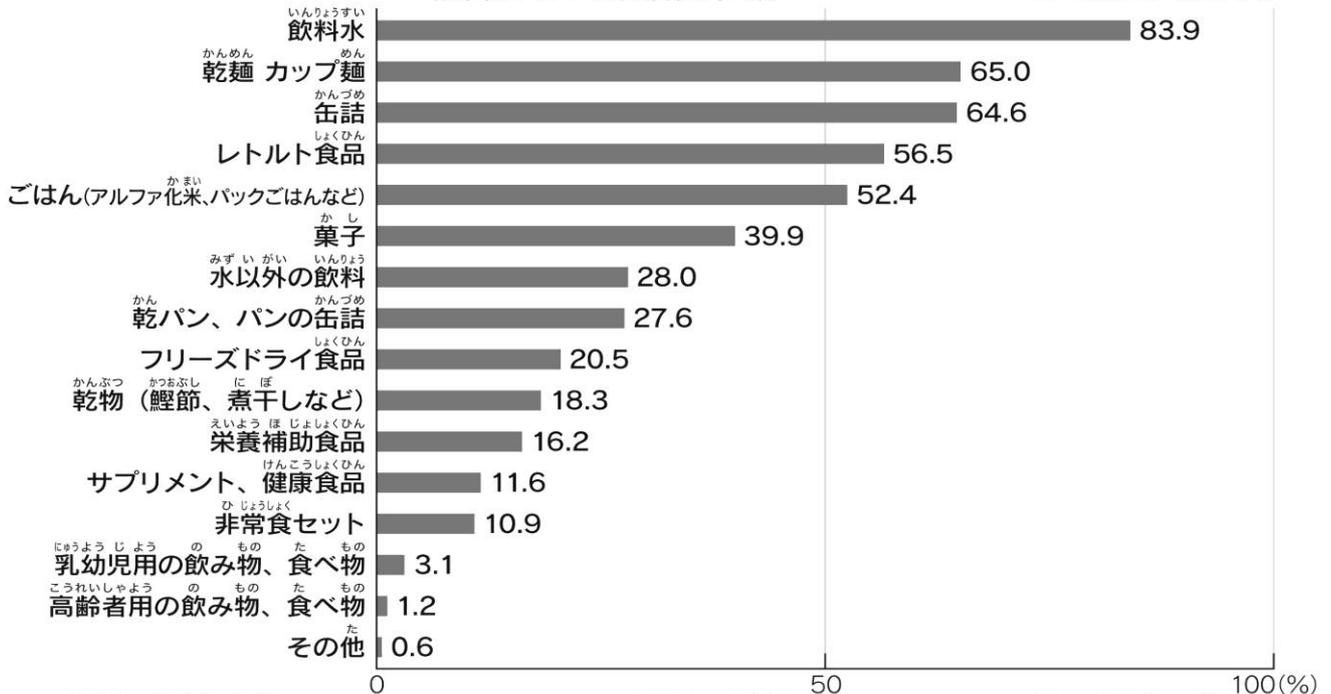
当時は、関東大震災のような大規模地震災害に対する備えは、ほとんどありませんでした。

大地震が起こった後には、当時の東京市の各区役所や警察署によって、炊き出しによる食料の提供なども行われましたが、その量は全く足りない状況だったそうです。

Data に見る食育 ▶▶▶ 何を備蓄していますか

備蓄している食品の種類

(n=3,000、複数回答)



自宅に長期保存ができることをうたった食品を備蓄している、3000人を対象に行ったアンケートによると、飲料水、乾めん、缶詰を備蓄している人が多く見られました。災害に備え、最低3日間、できれば1週間分の食料や飲料水を確保するとよいといわれています。

出典 独立行政法人国民生活センター「災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査」



宇都宮市では、保護者のみなさまの負担を軽減するために、今年度も学校給食等支援事業を実施します。その補助金を活用し、引き続き栄養バランスの良い給食を提供してまいります。

9月29日は十五夜



秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさともなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。