



宇都宮市立陽光小学校

おうちの人と読みましょう

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、体調を崩してしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活リズムをととのえて、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しょう。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て睡眠不足になり、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働き、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ましょう。



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、朝ご飯をとり、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、ご家族で一緒に取り組むようにしてください。

はしのマナー きらいばしに^{ちゅうい}注意しよう

さ 刺しばし  食べ物に、はしを突き刺して食べること。	ねぶりばし  はし先についた食べ物を口でなめて取ること。	なみだばし  はし先から汁やしょうゆなどをぽたぽたと落とすこと。
よ 寄せばし  はしで食器を手元に引き寄せること。	まよ 迷いばし  料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。	さぐ 探りばし  汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。

1日3食を^{にち}しっかり^{しょく}食べよう

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムをととのえることにつながります。



えんぶん す ちゅうい 塩分のとり過ぎに注意

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩や醤油、味噌などの調味料を多く利用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。



かんとうふう かんさいふう つきみ 月見だんご

月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやススキ、秋の収穫を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。

月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。



かんとう
関東



かんさい
関西