

# いただきます・ごちそうさま

ご入学・ご進級おめでとうございます。

11名の新一年生を迎えて、令和3年度がスタートしました。今年度も食を通して生徒たちの健やかなる成長をサポートできるよう食育通信『いただきます・ごちそうさま』をお届けします。

## 早起きをして、1日を元気にスタートさせましょう!!

＝体をスッキリ目覚めさせて、朝ごはんをしっかり味わうポイント＝

### ☆早寝を心がけましょう

体をスッキリ目覚めさせるために早寝を心がけましょう。寝る時刻の目安は22～23時です。遅くともその日のうちには就寝しましょう。



### ☆起きたらすぐに

#### カーテンを開けましょう

人の体内には時計（体内時計といいます。）があるとわれ、それは1日約25時間とされています。1日24時間の地球時間にわたしたちの体を合わせるには、朝の光が必要とされています。カーテンを開けて部屋を明るくして、体をスッキリ目覚めさせましょう。



### ☆毎朝決まった時刻に起きましょう

例えば、今日は6時、昨日は7時と起きる時刻がまちまちだと、生活リズムが不規則になり、体をスッキリ目覚めさせることができません。

休日も含めて、毎朝決まった時刻に起きるようにしましょう。



### ☆朝ごはんを食べる前に

#### 身じたくをしましょう

起きたばかりだと、体や頭は休眠モードのままです。洗顔をする、着替えるなどの身じたくをすることで、少しずつ活動モードに切り替わり、体がスッキリ目覚めます。

今年度も朝ごはんの話を中心にお届けします。食生活や健康に関して、ご心配なことがあれば気軽にご相談ください。一緒に応援させていただきたいと思っています。



### 学校給食のようす



今年度も新型コロナウイルス感染防止対策をとりながら給食を行っています。

