仍隐隐隐愈。思与咎为金

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

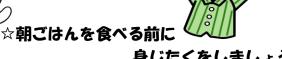
人の体内には時計(体内時計といいます。)が あると言われ、それは1日約25時間と言われて います。1日24時間の地球時間にわたしたちの 体を合わせるには、朝の光が必要と言われていま す。カーテンを開けて部屋を明るくして, 体をス ッキリ目覚めさせましょう。



☆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。



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。







