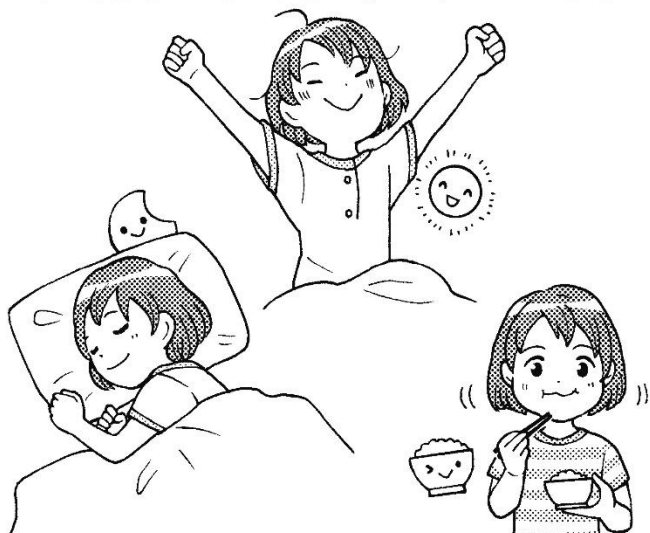




2学期スタート！

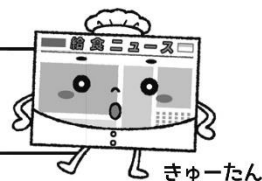
夏休みが終わり、学校が始まりました。日中はまだまだきびしい暑さが続いていると思いますが、夜になると少し秋の気配を感じます。長い休みのあとなので、生活のリズムをくずしている人もいるかもしれません。早ね早おき、朝ごはんを心がけて、元気に学校生活をすごしましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の人が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人、勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



よい姿勢で食事をしましょう

給食のとき、背中が丸まっていたり、ひじをついて食事をしていませんか？姿勢が悪いと食べ物の消化吸収が悪くなり、消化器官への負担も大きくなってしまいます。よい姿勢を意識して食事をしましょう。

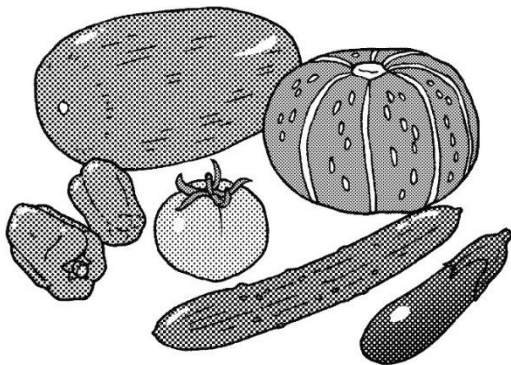


【よい姿勢をつくるためのポイント】

- ① いすに深く腰かけて、背筋をのばす。
- ② 背もたれにはよりかからない。
- ③ 両足をしっかりと床につける。
- ④ 机と体の間はこぶし1つ分あける。

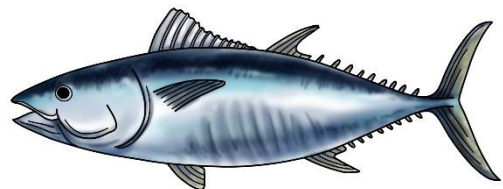
★よい姿勢で食事をすると、見た目にも美しく自分もまわりの人も、気持ちよく食事ができます。

■8月31日は野菜(831)の日



©少年写真新聞社2021

■東京都産の魚が給食に登場します



1日にとるのが理想的とされる野菜の量は350g。8月31日の給食は、その約半分の量を使った、野菜がたっぷりのこんだてです。

9月14日の給食は、東京都小笠原諸島でとれた“きはだまぐろ”を使います。普段給食ではなかなか食べられない魚です。お楽しみに。

<8、9月給食費引き落としのお知らせ>

口座残高に不足がないよう、ご協力お願いいたします。

1、2年生	5,681円(23回)	3、4年生	6,312円(24回)
5年生	6,116円(22回)	6年生	5,838円(21回)

※引き落とし日は、9月17日(金)です。

※行事等の都合により、給食回数が変わることがあります。

※上記の金額に、別途引き落とし手数料10円がかかります。