

5月 給食だより

令和6年度
山梨市教育委員会

新年度が始まって早くも1か月、新緑がまぶしい清々しい季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



生活リズムをチェックしよう!

<p>朝は予定の時間に起き ている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>朝ごはんを欠かさず食 べている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>毎朝うんちが出ている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>★おさまの生活をふり返り、毎日できていることには○を、できていない日があることには△を、まったくできていないことには×を <input type="checkbox"/> の中に書きましょう。</p>
<p>からだを動かす遊びや 運動をしている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>夕ごはんは寝る2時間 前までに食べている。</p> <p>ごちそうさまでした</p> <input type="checkbox"/>	<p>夜ふかしせずに関まっ た時間に寝ている。</p> <input type="checkbox"/>	

生活リズムを見直そう

人は、「体内時計」という機能があり、その時計は太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に動かせるには、朝決まった時間に起きて太陽の光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べると、1日元気に過ごすための生活リズムを整えることができます。



生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、 朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで 食べる</p> <p>朝食後に、 トイレに行く 習慣をつけま しょう。</p>	<p>昼間は外で体を動 かす</p>	<p>食事は決まった時 間に食べる</p>	<p>早めに 布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機や スマホを見る のはやめ ましょう。</p>
-------------------------	---	------------------------	---------------------------	--