



Main table with columns for Date, Meal Name, Food Categories, Energy/Fat values, and Notes. Includes special days like '防災の日' and '地域食材の日'.



# 食育だより



9月



こんげつ むくひょう  
今月の目標

## 規則正しい食事をしよう

休み明けの学校生活を気持ちよくスタートできていますか？まだまだ、コロナウィルスも心配です。こまめな手洗いやマスクの着用をし、感染予防を心がけましょう。そして、勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんを飲んで朝から元気に学校生活を送るようにしましょう。

### 朝の光には パワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



### 体内時計って何?

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休憩に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



## チェック! 生活リズムをととのえるために



自分の生活の中で、できていることをチェックしてみよう! いくつチェックできるかな?

毎日、朝ごはんを食べている



日中は、できるだけたくさん光を浴びている



早起きをして、朝の光を浴びている



寝る前までテレビを見ていたりパソコンやスマホなどを使用したりしないようにしている



1日3食を決まった時間に食べている



寝るときは、部屋を真っ暗にして眠っている



毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように、早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう

