

食育だより3月

2023. 3 那須中学校

ご卒業
おめでとう
ございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

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一日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。



春休みも 毎日朝食をとろう



生活リズムをととのえる

早起き・早寝・朝ごはん



早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？

まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。

