

# 1月 給食だより



いよいよ3学期がスタート!  
早寝・早起き・朝ごはんで元気  
に過ごしましょう!

秦野市立広畠小学校

あけましておめでとうございます。今年もいい年にしたいですね。いよいよ3学期が始まります。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。生活リズムを整えて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

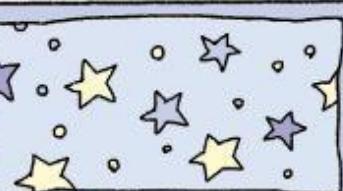


## 朝型生活を心がけよう

終業式で約束した「早寝・早起き・朝ごはん」は冬休み中できていましたか？  
朝早起きをして太陽の光を浴びると気持ちがよいですよ。  
早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、朝型生活を習慣づけましょう。

## 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



## 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

## 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりととれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。

