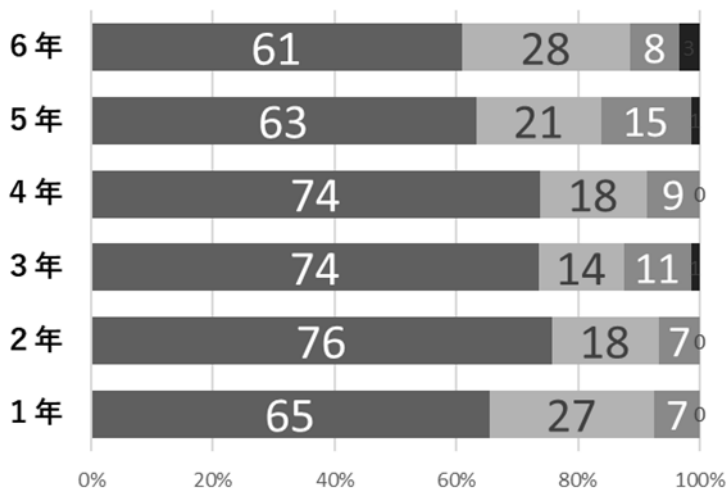


食育だより	8月号
(毎月19日は食育の日)	上峰小学校 給食室

早寝早起き朝ごはんチェックの取り組みありがとうございました。
結果がでましたので報告します。

早寝早起き朝ごはんチェック (%)

■ 19-21こ ■ 15-18こ ■ 8-14こ ■ 0-7こ



きれいに色をぬって、楽しんで取り組んでいるのがわかりました。とくに2年生は満点の子が多かったです。

高学年になると、達成できる児童が少なくなりました。習い事やスポーツ等で早く寝るのは難しいと思いますが、十分な睡眠をとれるようにしていきたいですね。

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守！



睡眠不足にならないように
決めた時間を守りましょう。

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、朝食をとりましょう。
---	--	---