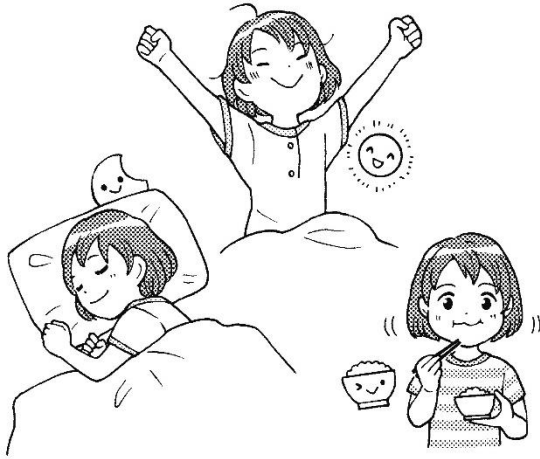


# ☆ きゅうしょくだより ☆

れいわ ねん がつ  
令和4年9月  
せいわしょうがっこう  
成和小学校

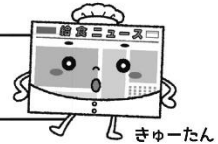
9月から新学期が始まります。元気に過ごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

## なつやす せいかつ 夏休みあけの生活リズムをととのえよう



朝ごはんや夕ごはんはだいたい決まった時刻にっていますか？  
胃や腸は、食事の前から消化液やホルモンを出して食べ物が入ってくる準備をしています。決まった時刻に食事をとると、これらの消化液がタイミングよく出て、消化吸収を助けてくれます。  
また、時間を決めないままダラダラ食べをしていると、食べ物が消化されないまま次の食事をとることになるため、胃腸に大きな負担がかかります。できるだけ決まった時刻に、決まった時間で食べることが大切です。生活のリズムをつくるために、まず食事のリズムからととのえるのもひとつの方法ですよ。

## うそ？ ほんとう？ 生活リズムのうわさ



<p><b>朝型の人のほうが勉強やスポーツの成績がよい？</b></p> <p>早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人のほうがよい傾向にあるという研究報告があります。</p> <p><b>本当</b></p>	<p><b>寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？</b></p> <p>スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。</p> <p><b>本当</b></p>	<p><b>朝ごはんを食べないとやせられる？</b></p> <p>朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。</p> <p><b>うそ</b></p>
---	--	--

©少年写真新聞社2021

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

## じかん あ きゅうしょく た 時間に合わせて給食を食べよう

時間内に食べ終わるように、食べ方を考えることは、大切なマナーのひとつです。食事の時間が多く取れるようにみんなで協力して、給食の準備や後片づけをしましょう。12時35分に給食委員さんが放送をするので、しずかに聞いてくださいね。



**12時35分までに「いただきます」**

**12時55分に「ごちそうさま」をしましょう！**



【お知らせ】給食費の引き落としについて

◇9月の給食費の振替日は9月5日(月)となっております。前日までに口座残高の確認をお願いします。