



給食だより



令和7年9月
いちのみやちょうりついちのみやしやうがっこう
一宮町立一宮小学校
【毎月19日は食育の日】

夏休みが終わり、学校生活が再開します。毎日を元気に過ごすために、早寝、早起きをし、朝・昼・夕ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

◇早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながります。規則正しい生活リズムを心がけましょう。特に朝ごはんは、食べることで脳や体を目覚めさせ、学習活動や運動を活発に行うことができます。毎日食べるようにしましょう。

早寝



早起き



朝ごはん



睡眠は、つかれを取ったり、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。

朝の光を感じると、脳や体を目覚めさせる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。

夕ごはんをとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

◇よくかむことで脳がさらに活性化！

食べ物をよくかむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。また、食べ物がより細かくなることで消化・吸収を助け、満腹中枢が刺激されることで食べ過ぎやむし歯の予防にも役立つといわれています。



◇歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳や乳製品、小魚、青菜などに多く含まれています。日本人が不足しがちな栄養素なので、積極的にとるようにしましょう。

食事の後は

歯みがきをしよう！

