



給食だより

鳥栖市教育委員会
令和4年 5月発行



さわやかな風に若葉がきらりと輝く季節になりました。新学期がはじまり1ヶ月がたち、新しい環境にも慣れてきたことでしょう。5月は緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で、疲れが出やすい時期です。1日を元気に過ごすために、食事と十分な睡眠で体調を崩さないようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをつくろう！



朝は、1日の出発点です。寝ていた体も頭も活動を開始するときです。朝ごはんを食べることは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切です。私たちは、約24時間周期のリズムを持っていて、朝ごはんを食べることで、このリズムのスタートスイッチが入ります。



朝ごはんの3つのスイッチ



頭がはっきり！

眠っている間、手足は休んでいます。脳は活動しているため、朝には脳のエネルギーは、不足しています。朝ごはんを食べることにより、脳にエネルギーが運ばれ、学習や運動の集中力がアップします。

おなかすっきり！

朝ごはんを食べることにより、胃腸が活発に活動を始め、排便しやすくなります。

体が温まり元気に！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が活動できる状態になります。また、食事の際の「手足を動かす」「口を動かす」「飲み込む」などの動作がウォーミングアップの役割をします。

朝ごはんをしっかりと食べるためには・・・

早寝・早起きを心がけましょう！！

こまめな手洗いを心がけよう！！

新型コロナウイルス、食中毒、風邪などは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

～正しい手洗いの仕方～

- ① 手を水でぬらす。
- ② セッケンをつける。
- ③ 手のひらを洗う。
- ④ 手のこうを洗う。
- ⑤ 指の間を洗う。
- ⑥ 指先・爪の間を洗う。
- ⑦ 手首を洗う。
- ⑧ 水でよく洗い流す。
- ⑨ 清潔なハンカチやタオルでふく。

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

