

厳しい残暑が続く中、新学期が始まりました。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。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。

☀️☁️🌸 夏休み明けの生活リズムをととのえよう 🌟🌙



夏休みに夜更かしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜更かしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

うそ？本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の方が勉強やスポーツの成績が良い？

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、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

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。



朝ごはんを食べないとやせる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりにくくなり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。



2年生が3日間の献立を考えてくれました！



7月上旬に2年生9名が、四中に隣接する給食調理校の若葉小学校に職場体験に行きました。様々なお仕事を体験する中、栄養士さんのお手伝いで3日間の献立を考えてくれました。2年生徒1名に話を聞きました。

Q. 献立を考える時に気をつけたことはありますか？

A. みんなに人気があるメニューを選びました。1日の献立の中で、食材がかぶらないように考えました。また、季節感を考えて果物を選びました。

Q. 献立を考えてみて、気付いたこと、思ったことがあれば教えてください。

A. 他の日と似たメニューにならないように献立を立てるのが難しかったです。また、1日の献立を、和食または洋食の献立にそろえるところも難しかったです。



※2年生が献立を立て日は献立表を参照のこと

☆☆☆☆☆☆☆☆ お知らせ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- 11日(月)、12日(火)、13日(水)：3年生は、修学旅行のため、給食はありません。
- 21日(木)、22日(金)：全学年、中間考査のため給食はありません。

テスト終了後は帰宅します。

