



2024 年(令和 6 年)
9 月 26 日 (木)
福山市立緑丘小学校
食育だより No.5

夏休みが終わり、1 か月が経とうとしています。学校生活のリズムは戻ってきましたか。
2 学期を元気に過ごすために自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう。

生活リズムのととのえ方



早寝、早起きをする

夜ふかしや日中の体調や脳の
はたらきにも影響を与えます。



朝の光を浴びる

体内時計がリセットされ、活動
モードになります。



規則正しく食事をする

1 日 3 回の食事をきちんととり、朝食は
決まった時間にすることで 1 日のリズム
がつくりやすくなります。



日中は活動的に過ごす

日中は、なるべく外に出て活動的に
過ごすと、夜によく眠ることができます。

食育レポート



栄養教諭と養護教諭で朝ごはんの大切
さについてお話をしました。



朝ごはんを食べることで、「あたまのスイ
ッチ」「からだのスイッチ」「おなかのスイ
ッチ」を入れることができます。3 つのスイ
ッチを入れて朝から元気に過ごせるように
自分のできることを考えましょう。

朝食で 3 つの スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや
栄養素を補給することができるので、午前中
元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、
体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源
になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとることで胃や腸が動いて
うんちがしたくなるような仕組みになってい
ます。朝からすっきりうんちを出しましょう。

非常食を備蓄していますか？



9 月 1 日は「防災の日」です。そして、この日を含む
1 週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄
は 3 日分または、大規模災害の時は 1 週間分が望ま
しいとされています。飲料水は 1 人 1 日 3 リットルが
目安です。非常食はできるだけ普段の生活の中で
利用している食品を備えるようにしましょう。