

# 食育だより



令和7年度(2025年度) No.12  
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

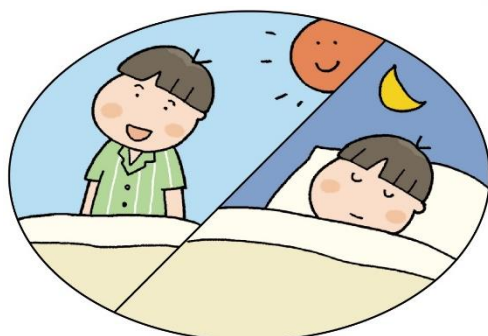
## 見直そう！夏休み明けの生活習慣

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

きちんと朝ごはんを食べていますか？



早起き、早寝をしていますか？



## 生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせてることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、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、夜によく眠ることができます。

とくに…

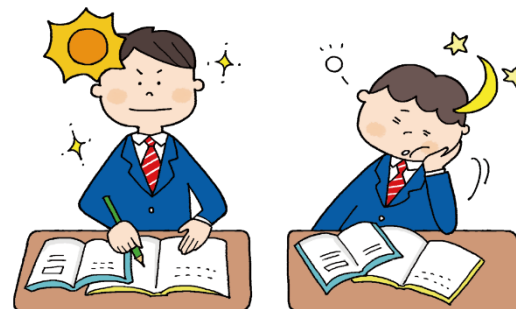
朝食ぬきは、さまざまな不調の原因です！

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



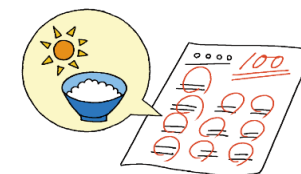
## 朝型生活だと成績がいい！？

生活習慣が朝型の人のほうが、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き・早寝・朝ごはんでは生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



## 朝食と学力テスト

朝食を毎日とる人のほうが、毎日とらない人よりも学力テストの平均正答率が高いという結果があります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をしっかりとり習慣をつけたいですね。



## 前期課程 給食試食会



9月11日・12日に前期課程の給食試食会が実施されます。小学校給食を試食していただける機会となります。たくさんのご参加お待ちしております。申し込みの締め切りは8月26日になります！

裏面に続きます

