



ちょうりじょう 調理場だより

れいわ ねんど
令和7年度

せと だ がっこうきゅうしょく
瀬戸田学校 給食センター

しんがっき はし はや がつ す こどもたちも あたら かんきょう な
新学期が始まり、早いもので1か月が過ぎました。子どもたちも新しい環境に慣れて
たの がっこうせいかつ おく
楽しい学校生活を送っていることでしょう。しかしこの時期には、「5月病」という言葉が
あるように、新生活の疲れが出やすく、体調管理には注意が必要です。

がっこう ひ もちろん やす ひにも 3 しょく た しょくかん けんこうてき せいかつ
学校のある日はもちろん休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活
リズムを身に付けましょう。

せいかつ 生活リズムをととのえる はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

はやね
早寝



すいみん つか
睡眠は、疲れをとったり、
からだ せいちょう
体を成長させたりします。
よる はや ね じゅうぶん すいみん
夜は早く寝て十分な睡眠を
とりましょう。

はやお
早起き



あさ ひかり かん かく
朝の光を感じると覚せい
うなが のうないぶっしつ
を促す脳内物質のセロト
ニンが分泌され、日中に
かつどう
活動しやすくなります。

あさ
朝ごはん



ゆうしょく
夕食でとったエネルギーは
あさ のこ
朝には残っていません。
ごぜんちゅう げんき かつどう
午前中、元気に活動するた
めに、朝食をとりましょう。

あさ ひかり 朝の光にはパワーがある！？ 朝の光を浴びよう

ひと も たいないどけい にち じかん しゅうき
人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあり、これ
を調節するには朝の光を浴びることが大切といわれています。

たいないどけい せいじょう きのう
体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをして
カーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



たいないどけい 体内時計って！？

ひと たいよう のぼ あいだ かつどうてき しず きゅうそく はい たいないどけい
人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。
これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。