



令和3年度 9月号
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

うんどうかい せいりゅうさい
運動会・清流祭の取り組みが始まりました！

～「早寝・早起き・朝ごはん」元気な体作りは、規則正しい生活習慣から～

はやね はやお
早寝・早起き

睡眠時間をしっかり
確保しましょう

えいよう
**栄養バランスの
よい食事**

主食・主菜・
副菜を
そろえましょう

てきど うんどう
適度な運動

日中は明るいところで
体を動かしましょう

なつやす あ がっこう うんどうかい せいりゅうさい とく ほんかくてき はじ いそが まいにち
夏休みが明け、学校では運動会・清流祭の取り組みが本格的に始まります。忙しい毎日で
つか た 疲れが溜まってきたときや、季節の変わり目で朝晩の寒暖差が大きいときは、体調を崩しやす
くになります。疲れやウイルスに負けない元気な体作りを目指して、家族みんなで規則正しい
せいかつしゅうかん こころ
生活習慣を心がけましょう。



ローリングストックしてる？

ローリングストックって何？
ローリングストックは、常備食料を普段から使い、その都度補充するという方法です。賞味期限切れによる廃棄を防ぎ、家族が食べ慣れている好きな食料を備蓄できるメリットがあります。備蓄は食べ物の限らず、ティッシュペーパーや除菌グッズなど、日用品の備えも忘れずに。

「ローリングストック」は、常備食料を普段から使い、その都度補充するという方法です。賞味期限切れによる廃棄を防ぎ、家族が食べ慣れている好きな食料を備蓄できるメリットがあります。備蓄は食べ物の限らず、ティッシュペーパーや除菌グッズなど、日用品の備えも忘れずに。

朝ごはんは **めざましスイッチ** **4つの**

脳のスイッチ

脳にエネルギーを与える

からだのスイッチ

寝ている間に低下した体温を上げる

おなかのスイッチ

腸の働きをよくして
うちが出やすくなる

こころのスイッチ

家族との会話を通して
さわやかな一日の始まりに

朝ごはんをしっかりと食べて、学力・体力アップ!?

れいねんおこな がくりよくちょうさき たいりよく
例年行われている学力調査や体力テストでは、生活習慣に関する質問と学力・
たいりよく かんけい
体力との関係もまとめられています。朝食を毎日食べる児童生徒は、就寝・起床時刻
など生活リズム全体が規則正しく、学力や体力の結果に結びつきやすいと考えられて
ています。

