

## ～給食室おたより 9月号～

日に日に朝晩は涼しい日も増えてきましたが、日中は「残暑」という言葉通り、まだまだ夏の暑さが残る毎日です。1日の気温の変化が大きいと体調を崩しやすいので、早寝・早起き・健康的な食事を心掛け、生活リズムをしっかり整えて、大人も子どもも健康にすごしていきたいですね。

### \*生活リズムを整えよう\*

生活リズムを整えると、よく食べられる、よく遊べる、よく眠れると体が元気になり、気持ちよく生活することができます。

起床・・・毎日決まった時間に起きましょう。

(お休みの日も同じ時間に起きるのが理想的です。)

↓

朝ごはん・・・しっかり食べると1日元気よく活動できます。

(ごはん or パン+おかずが理想的です。)

↓

排泄・・・朝ごはんを食べると腸も活発になります。

↓

園での時間・・・たくさん遊んで、しっかり食べて  
体を休めます。(午睡)

↓

夜ご飯・・・寝る直前だと体に負担となるので、できるかぎり  
就寝2時間前までに食べるのが良いです。

↓

就寝・・・21時までには寝ましょう！

睡眠中に成長ホルモンが分泌されるので、十分な睡眠  
時間を確保しましょう。

ご家庭に合わせておおよその時間を決め、規則正しい生活を  
目指してみませんか。