生活リズムのととのえ方

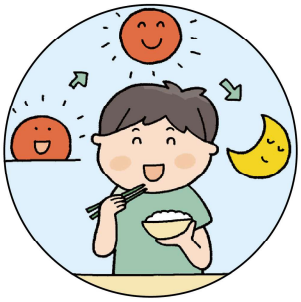
早起き、早寝をする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働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。

日中は活動的にすごす

日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

体内時計って何？

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。

朝ごはんを食べてから登校しよう

9月のメニューのご紹介

3日（火）野菜かき揚げ

玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊が入ったかき揚げです。うどんと一緒に食べてみて下さい。

17日（火）十五夜デザート（行事食）

みかんとレモン果汁を使ったゼリーです。鉄分・ビタミン・カルシウムが入っています。

18日（水）豚丼

豚肉と玉ねぎのシンプルな豚丼です。

19日（木）ほたてのブラウンシチュー

ほたてのシチューが、ブラウンルウで登場です。

26日（木）ソース焼きそば

背割りパンにはさんで、焼きそばパンにして食べてみて下さい。

9月１日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？　これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

十五夜は家族でお月見しませんか