



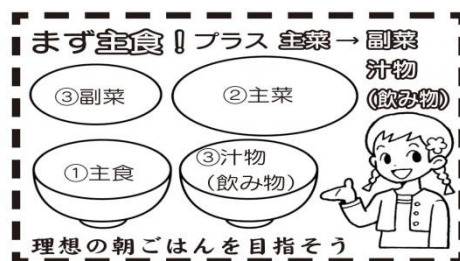
楽しかった夏休みが終わり、2 学期がスタートしました。夏休み中は夜更かし・朝寝ぼうをしたり、朝ごはんをぬいたりしていませんか？しっかり勉強をして、元気に運動するためには、**生活リズムを整える**ことが大切です。夏の疲れが出てくるころでもあるので、これまでの生活リズムを見直し、「早起き・早寝・朝ごはん」で、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。



生活リズムをとりもどそう！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25 時間周期で寝起きをするといわれています。しかし 1 日は 24 時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「**体内時計**」です。体内時計を正常に働かせるためには、以下の①～④が有効といわれています。

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ② 1 日 3 回の食事を規則正しくとる
- ③ 昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ④ 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする
(社会の生活リズムに合わせる)



みなさんは朝食をきちんと食べていますか？栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体内時計を調整するだけでなく、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。いつも食べていないという人は、いつもより 5 分でも早く起きて、牛乳などの飲み物を口にするところから始めてみましょう。朝から元気にスタートできるように、「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう。

新調理場になってここが変わりました！

○調理場でご飯を炊くようになりました。
炊きたてのご飯をお届けします。

○サラダなどの和え物、フルーツポンチや
チキンカツ、唐揚げなどの手作りが可能となり、
調理の幅が広がりました。

○ランチトレーからトレー、茶碗、汁碗、角皿になり、
先割れスプーンから箸が変わりました。
器を持って食べる習慣をつけましょう。

