

生活リズムを整えよう！



夏休みが終わり、学校が始まります。毎日を元気にすごすためには、
早寝・早起きをし、しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。
運動会の練習も始まりますので、きそく正しい生活をし、体調管理をしましょう。

生活リズムを整えるには…

早寝

すいみんは、疲れを取ったり体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分なすいみんをとりましょう。

- 【早く寝るためのポイント】
- 日中は、しっかり体を動かしましょう。
 - 寝る前は、暗く静かな環境をつくりましょう。

早起き

脳をしっかりめざませ、学校で元気に楽しく活動するためにも、早起きを心がけましょう。

- 【早く起きるためのポイント】
- 朝の光をあびましょう。光をあびることで、体のリズムが整います。

朝ごはん

朝から勉強に集中したり、元気に運動するためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

- 【朝ごはんを食べるポイント】
- なるべく決まった時間に食べましょう。
 - よくかんで食べましょう。

ゲームやテレビ、スマートフォンは、ほどほどに！

蕨市では、子供たちの健やかな成長のため、毎月第3日曜日を『アウトメディアの日』としています。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

～おはぎ～

秋のお彼岸には、『おはぎ』をお供えしている家庭もあるようです。お彼岸は、年に2回あります。春は「春分の日」、秋は「秋分の日」を中日として前後3日間、合わせて7日間ずつが「お彼岸」の期間で、祖先をうやまい、故人をしのぶという目的があります。今年の秋のお彼岸は、9月20日26日です。おはぎの由来は、秋の花である『萩(はぎ)』にちなんでいます。給食でも、24日に『おはぎ』が初登場します。おもちなので、よくかんで食べましょう。

