

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。毎日を元気に過ごすためには、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、規則正しい生活をし、体調管理をしましょう。

生活リズムを整えるには・・・

早寝

睡眠は、疲れを取ったり体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

- 【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させ、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。

バランスよく食べよう！

好きなものばかりを食べたりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖



主食

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物
(飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。