5月

ランチニュース

令和２年５月
大府市教育委員会

生活リズムを整えよう

現在のわたしたちの生活は家で過ごす時間が長くなっています。家でだらだらと過ごしているとかえって疲れてしまいます。休日も「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して、健康的な生活リズムを身につけましょう。

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。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

『ながら食べに要注意！』

食べながら、何か別のことをしていることはありませんか。こうした食習慣ではだらだらと食べ過ぎてしまい、きちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。

×テレビをみながら　×本を読みながら　×ゲームをしながら



食事でとるエネルギー量より、毎日の生活で使うエネルギー量が少ないと、残ったエネルギーが体脂肪となって体に蓄えられて肥満をまねくことにつながります。家の中でもできる運動をしたり、家の手伝いをしたりして、積極的に体を動かすように工夫しましょう。





肥満予防にしっかり
体を動かしましょう！！





毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。