

きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより

春日部高等学校
定時制
2018年11月

ことし あき かん き かん みじか しゅうまつ かいつつ たいふう
今年は、秋を感じる期間が短かったですね。また、週末には、2回続けて台風がき

おおあめ ひがいで てんこうふじゅん たいちょうくす はやお はやね こと
て、大雨の被害も出ました。天候不順のせいで、体調を崩しがちです。早起き・早寝(午後

じ こそんじ あいだ じゆくすい せいちょう うなが さいぼう つく せいちょう
10時～午前2時の間、熟睡していると成長を促し、細胞を作りかえる成長ホルモ

ンがでます)をし、1日3食をきちんと食べて、生活リズムと体調を整えましょう。

たいないどけい せいじょう うご 体内時計を正常に動かしましょう

にんげん ひかり おと おんど
人間は、光も音も温度もわからない場所
ばしょ せいかつ じかんしゅうき
で生活をする、25時間周期で寝起きを
ねお
するといわれています。しかし1日は24時間
にち じかん じかん
です。この時間のずれを調整しているのが、わた
ちの体の中にある「体内時計」です。
たいないどけい せいじょう はたら
体内時計を正常に働かせるためには、
①朝の決まった時間に太陽の光
あさ き じかん たいよう ひかり
を浴びる、②昼間はなるべく外に出る
あ ひるま そと だ
機会を増やす、③友人や家族と一緒に
きかい ふ ゆうじん かぞく いっしょ
食事や運動、勉強をする(社会の生
しょくじ うんどう べんきょう しゃかい せい
活リズムに合わせる)、④1日3回の
かつ にち かい
食事を規則正しくとるなどが有効と
しょくじ きそくただ ゆうこう
いわれています。



チェック

せいかつ 生活リズムをととのえるために

- まいにち あさ た
毎日、朝ごはんを食べる。
- はやお あさ ひかり あ
早起きをして、朝の光を浴びる。
- まいにち き じかん お
毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- にち しょく き じかん た
1日3食を、決まった時間に食べる。
- にちゅう ひかり あ
日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

- よる あか ひかり あ
夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- ね まえ み
寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- ね ととき へ や まくら ねむ
寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。
(暗くして寝ると、成長ホルモンがたくさんでます)