

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
2019年11月

ことし あき かん きかん みじか おお たいふう おおあめ ひがい
今年は、秋を感じる期間が短かったですね。また、大きな台風がきて、大雨の被害も

で てんこう ふじゆん たいちょう くす はやお はやね ここ じ こぜん
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10時~午前

2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
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)

にし しょく た せいかつ たいちょう ととの
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
ばしょ せいかつ じかんしゅうき
場所で生活すると、25時間周期
ねお
で寝起きをされ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。
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
あき 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 がぞく 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 あきごはんをたべる。
- 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 ほぼき 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 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)