5月 ぱくぱく

発行：令和３年５月
小林東方学校給食センター

新学期が始まって、早くもひと月が過ぎようとしています。この時期は、「５月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出やすく、体調管理には注意が必要です。

学校のある日はもちろん、休みの日にも３食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身に付けましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

早寝

睡眠は、疲れをとったり、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。

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と１日 24 時間の周期にはずれがあります。
これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。
体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

★☆★☆★☆