

# きゅうしょくだより



なつやす あ  
夏休み明けは、  
きゅうしょく わす  
給食のはしを忘れずに！



よつくらがっこうきゅうしょくきょうどうちやうりじやう  
四倉学校給食共同調理場

れいわがねん なつやす ごう しょうがっこう  
令和元年 夏休み号<小学校>

## なつやす せいかつ ようちゅうい 夏休みの生活リズムに要注意!!

せいかつ みだ ひまん きよくたん  
生活リズムの乱れは、肥満や極端なやせにつながります。  
なつやす げんき す しよくじ うんどう すいみん せいかつ ちゅうい  
夏休みを元気に過ごすために、「食事」・「運動」・「睡眠」の生活リズムに注意しましょう。



あさ かなら  
☐ 朝ごはんは必ず  
た 食べましょう。



あさ た せいかつ くず げんいん  
朝ごはんを食べないことは、生活リズムが崩れる原因  
なつやす ちゅう がっこう おな じかん  
になります。夏休み中も、学校があるときと同じ時間に  
あさ た せいかつ せいそく  
朝ごはんを食べましょう。また、朝に野菜や汁物を食べ  
ねちゅうしやうぼう あさ ないやう いしき  
ることで熱中症予防になります。朝ごはんの内容も意識  
しましょう。



☐ おやつを食べすぎないようにしましょう。

た ひまん  
おやつを食べすぎてしまうと、肥満につながったり、  
しよくじ た  
食事がしっかり食べられなくなったりしてしまいます。  
た かた じかん りやう かぞく  
おやつを食べ方(時間や量)について、家族でルールを  
き せいぶんほきゆう  
決めましょう。また、運動しているとき以外の水分補給  
は、さとうのはい いるい ぎざや ぎゆうにゆう  
は、さとうのはいっていない麦茶や牛乳がおすすめです。



てきど うんどう  
☐ 適度な運動をしましょう。

(※1回30分以上の軽く汗をかく運動を  
しゅう かいじやうおこな  
週2日以上行う。)



てつだ からだ うご  
お手伝いも体を動かすチャンスです！

ぶん うんどう せいかつしゆうかんびやう  
10分の運動で、3.2%生活習慣病リスクが  
ていげん きたい まいにち ぶん  
低減できると期待されています。毎日10分  
なが ある もくひやう  
ずつ長く歩くことを目標にしましょう。

けんこう しんたいかつどうしん  
【健康づくりのための身体活動指針

(アクティブガイド): 厚生労働省

ねむ まえ  
眠る前のテレビ  
やスマホ、ゲーム  
ね わる  
は、寝つきが悪く  
なります！



しよくじ  
食事

うんどう  
運動

すいみん  
睡眠

☐ 早ね早起きを  
しましょう。



こ じかん いじやう すいみん  
子どもは8時間以上の睡眠がよいとされています。  
けんこう せいそく せいそく  
【健康づくりのための睡眠指針2014: 厚生労働省】

じゅうぶん すいみん  
〈十分な睡眠のよいところ!〉

◎記憶力がよくなる!?

のう ね あいだ ひがくしゆう ひがくしゆう  
脳は寝ている間に、その日学習したこと、運動の技能  
のうない く かえ さいせい きおく せいり  
などを脳内で繰り返し再生して、記憶を整理しています。

よ ふかしなど 睡眠時間が短くなると、せつかく学習した  
ていやく おそ  
ことが定着しにくくなる恐れがあります。

◎肥満予防に効果あり!?

睡眠時間が7時間の人と比較すると、  
6時間の人は23%、4時間の人は73%

も高い確率で肥満になりやすくなるという  
調査結果があります。(コロンビア大学の研究より)



睡眠不足になると、食欲を増進させるホルモンが分泌される  
ふと たいしつ  
ので、太りやすい体質になってしまいます。



なつやす りやうり  
夏休み、料理にチャレンジしよう!

なつやす じかん りやうり  
夏休みは、時間をかけて料理にチャレンジできるよい機会です。

また、チャレンジした成果を、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に  
おうほ せいさく  
応募してみませんか?(学校から配布された応募用紙を読んで  
みてくださいね♪)





# 給食だより



夏休み明けは、  
給食のはしを忘れずに！



四倉学校給食共同調理場

令和元年 夏休み号<中学校>

## 夏休みの生活リズムに要注意!!

生活リズムの乱れは、肥満や極端なやせにつながります。  
夏休みを元気に過ごすために、「食事」・「運動」・「睡眠」の生活リズムに注意しましょう。



□ 朝ごはんは必ず  
食べましょう。



朝ごはんを食べないことは、生活リズムが崩れる原因になります。夏休み中も、学校がある時と同じ時間に朝ごはんを食べましょう。また、朝に野菜や汁物を食べることで熱中症予防になります。朝ごはんの内容も意識しましょう。



□ おやつを食べすぎないようにしましょう。

おやつを食べすぎてしまうと、肥満につながったり、食事がしっかり食べられなくなったりしてしまいます。おやつの食べ方(時間や量)について、家族でルールを決めましょう。また、運動している時以外の水分補給は、砂糖のついていない麦茶や牛乳がおすすめです。



□ 早ね早起きを  
しましょう。



子どもは8時間以上の睡眠がよいとされています。  
【健康づくりのための睡眠指針 2014：厚生労働省】

### <十分な睡眠のよいところ!>

#### ◎ 記憶力がよくなる!?

脳は寝ている間に、その日学習したこと、運動の技能などを脳内で繰り返し再生して、記憶を整理しています。

夜ふかしなどで睡眠時間が短くなると、せっかく学習したことが定着しにくくなる恐れがあります。

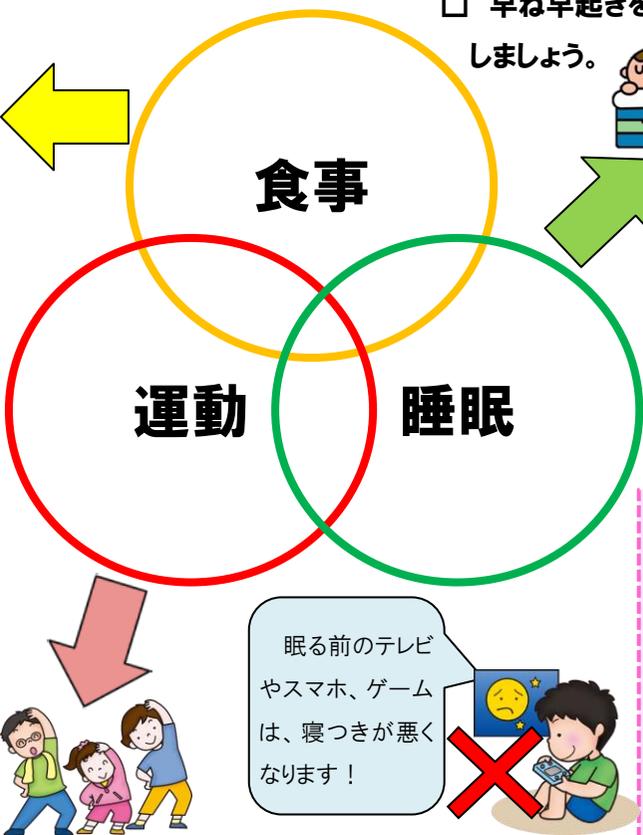
#### ◎ 肥満予防に効果あり!?

睡眠時間が7時間の人と比較すると、6時間の人は23%、4時間の人は73%も高い確率で肥満になりやすくなるという調査結果があります。(コロンビア大学の研究より)



睡眠不足になると、食欲を増進させるホルモンが分泌されるので、太りやすい体質になってしまいます。

眠る前のテレビやスマホ、ゲームは、寝つきが悪くなります!



□ 適度な運動をしましょう。

(※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上行う。)



お手伝いも体を動かすチャンスです!

10分の運動で、3.2%生活習慣病リスクが低減できると期待されています。毎日10分ずつ長く歩くことを目標にしましょう。

【健康づくりのための身体活動指針

(アクティブガイド): 厚生労働省】



### 夏休み、料理にチャレンジしよう!

夏休みは、時間をかけて料理にチャレンジできるよい機会です。また、チャレンジした成果を、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に応募してみませんか?(学校から配布された応募用紙を読んでみてくださいね♪)

