

# 給食だより 5月号



熊谷高等学校 定時制  
令和元年5月 発行

1学期が始まって1か月がたちました。ゴールデンウィーク中は十分に体を休めることができましたか。

さて1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また新生活の疲れが出てくる時期でもあるので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と身体の調子をととのえることも大切です。

## 朝ご飯を食べよう！



### ☆朝ご飯をたべるとこんな効果が！

朝ご飯を食べることは、健康に過ごすためにとても大切です。朝ご飯をたべるとどんなよいことがあるのでしょうか？ポイントを4つにまとめました。

#### ①体温が上がる！

眠っている間に下がっていた体温が上がり始め、元気に動けるようになる。



#### ②脳のエネルギーになる！

脳にエネルギーが運ばれて、仕事や勉強、スポーツなど朝から元気に活動することが出来る。



#### ③おなかがすっきり！

腸が元気に動き出し、朝のうちに排便しやすくなる。



#### ③生活リズムをつくる！

1日の体のリズムをつくることができ、早寝早起がしやすくなる。



### ☆朝ご飯をきちんと食べるためには？

- ◇早起きをする
- ◇元気に体をうごかす
- ◇夕食は寝る2時間前までに
- ◇夜更かしは避ける



中には仕事等の事情で昼夜逆転の生活をどうしてもしなければならなくて、朝の時間に朝ご飯をきちんと食べられない人もいます。そのような場合は、ご飯を毎食決まった時間に食べるなど、なるべく毎日の生活リズムを一定に保つことを心掛けましょう。