



給食だより5月号

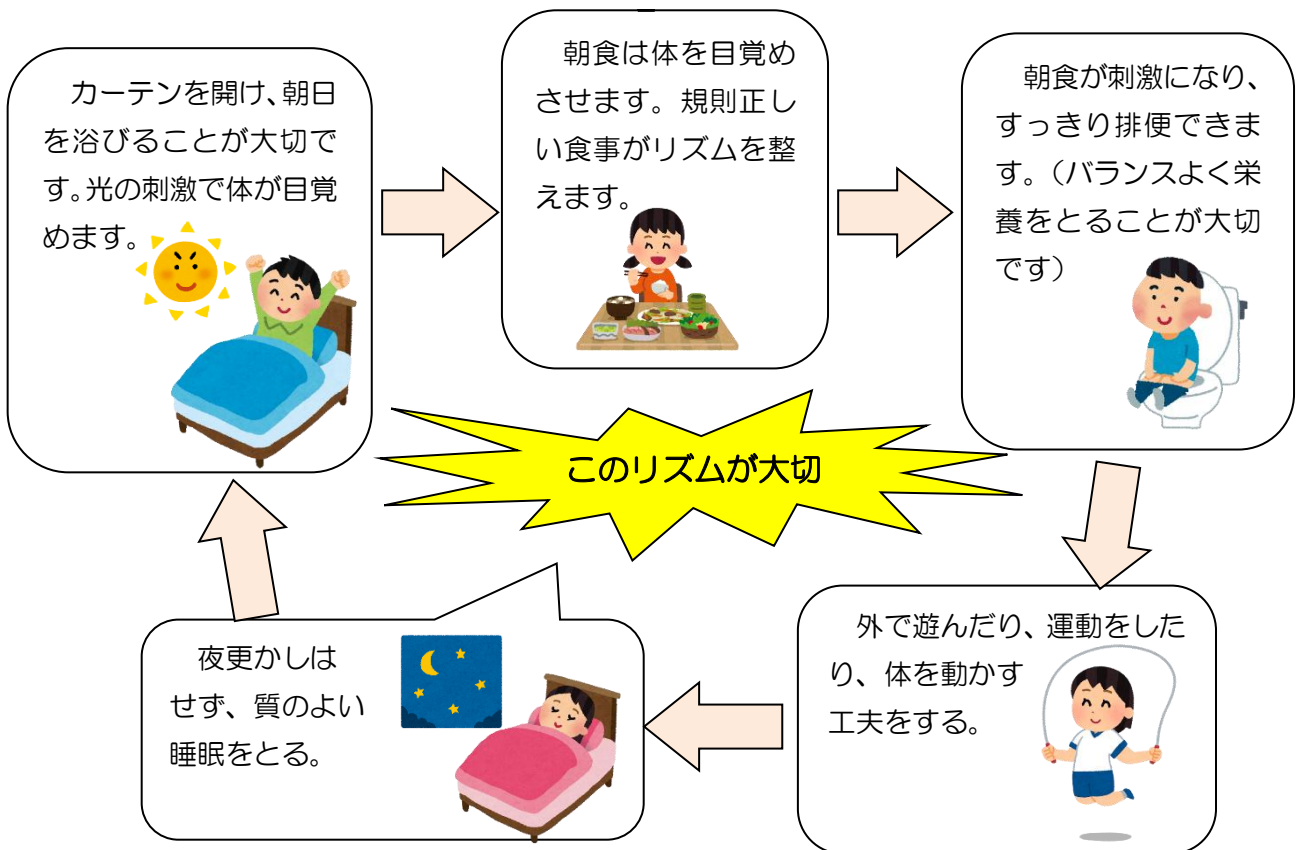
令和8年4月30日
札幌市立上白石小学校
札幌市立幌東小学校

まだ寒暖の差はありますが、いよいよ運動会の練習が始まります。長時間運動をすると、エネルギーの消費量が多くなります。また、筋肉や骨を丈夫にするためにも、バランスの良い食事で、栄養をしっかり補給しましょう。

～生活リズムと食事～



子どもが健康に過ごすためには、「よく寝る→よく活動する→ちゃんとお腹が空く→よく食べる→すっきり出す」という流れが、一日の中でリズムをもってできていることが大切になります。



特に異常がないのに元気が出ない、だるい、食欲がないなど不調を訴える場合には、生活習慣が関係していることがあります。睡眠、食事などが連鎖的に乱れやすいためです。

生活リズムが乱れる例

朝寝坊→朝食の欠食でエネルギーが足りない→元気に遊ぶことができない→夜になると体温が上がってきて元気になる→寝るのが遅くなるという悪循環のリズムになってしまう。



早寝、早起きの習慣をつけ、間食のとり過ぎや、就寝前に食べることで朝起きたときの空腹感が感じられないということがないようにしましょう。規則正しい生活リズムを心掛け、お子さんが元気に過ごせるよう、御家庭でも御配慮をお願いします。