



厳しい残暑が続いていましたが、ようやく涼しさも感じられるようになりました。実りの秋もやってくるので美味しい秋の味覚をたくさん楽しめそうですね！ただ、夏の疲れが出やすく体調を崩しやすい時期でもあります。睡眠・食事のバランスを振り返り、ご家族みなさんで生活リズムを整えていきましょう！

夏バテで弱った体を

朝ごはんと睡眠で生活リズムを整えよう！

朝ごはんの効果はこれ！



寝つきが悪い・眠りが浅いときは？

★寝る前に食べてはいませんか？

→夜寝る前に食べてしまうと、胃の消化活動が続くため、脳も休まらずに眠りが浅くなってしまいます。なるべく就寝2時間前までに、食べ終わるように意識してみましょう。

★寝る前にスマホやゲーム画面を見ていませんか？

→画面の光を浴びると、脳が昼間と錯覚し、眠りが浅くなります。大人も要注意です。「眠る部屋にスマホやゲーム機を持ち込まない」など、家族でルールを決めましょう。



食育活動写真館 <ある真夏の給食風景>



『ながし そうめん』ながしそめんをテーマにした絵本はこの1冊だけ！自分の大好物が流れてくるなんていいなあと思えるかわいい絵本です♪

