



令和8年6月30日
豊島区立池袋第一小学校

いよいよ夏本番!夏休みが近付くと生活リズムが崩れがちですが、元気に過ごすために「決まった時間に3食食べる」ことを意識しましょう。

🕒 どうして時間を決めるの？

人間の体には「体内時計」があり、毎日決まった時間に食べることでリズムが整い、元気に動けるようになります。時間がバラバラだと、体がびっくりして疲れやすくなってしまいます。

🍽️ 3つの食事のたいせつな役割

- ① 朝ごはん＝「1日のスタートスイッチ！」寝ている間に空っぽになった脳と体にエネルギーを補給します。体温が上がり、午前中からしっかり集中できます。
- ② 昼ごはん＝「午後のパワーチャージ！」午前中に使ったパワーを回復し、午後も元気に活動するためのスタミナを補給します。給食をしっかり食べましょう！
- ③ 夜ごはん＝「明日のための体づくり！」1日の疲れをとり、寝ている間に体を作る材料になります。胃腸を休めるため、寝る2時間前までに食べ終えましょう。

まいにちを元気に! 3食きまった時間に食べるたいせつさ

🕒 ① 朝ごはん ☀️
1日のスタートスイッチ!
脳と体が目覚めるよ!

🕒 ② 昼ごはん ☀️
午後のパワーチャージ!
遊びも勉強も全力で!

🕒 ③ 夜ごはん 🌙
明日のための体づくり!
疲れをリセット!

元気!

6月の主な食品産地情報

米・・・秋田県 牛乳・・・千葉県 大根・・・青森県 じゃが芋・・・鹿児島県 人参・・・茨城県 葱・・・茨城県
玉葱・・・香川県 さつまいも・・・千葉県 キャベツ・・・茨城県 きゅうり・・・群馬県 メロン・・・茨城県
もやし・・・栃木県 卵・・・青森県 鶏肉・・・宮城県 豚肉・・・栃木県、茨城県 いわし・・・千葉県