

食育ひろば



平成 29 年

9 月

No.10

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

なつやす あ がつ せいかつ くす
夏休み明けの9月。みんなの生活リズムは崩
れていませんか。2学期を元気にすごせるよう、
せいかつ ととの
生活リズムを整えよう！



からだの中の時計って？の巻

1

おづみん、朝よ。
おはよ～！



よふ
夜更かししたから
まだねむい・・・

お
起きられない
おづみん、
だいじょうぶ
大丈夫かな？

2

夜更かしばかりで、
おづみんの からだ なか とけい
がくるっているのかも！？



からだ なか
体の中の
と・けい？

3

からだ なか きせつ じかん し はたら
体の中には、季節や時間を知る働きが
あって「体内時計」と呼ばれているよ。
たいないとけい よ
この時計がくると、やる気がなくな
り、勉強やスポーツを、がんばれなく
なっちゃうの。
べんきょう



ひよえ～



4

たいないとけい あ
☆体内時計を合わせるために・・・

あさ たいよう ひかり
①朝、太陽の光をあびる

あさ た
②しっかり朝ごはんを食べる

よふ
③夜更かしをしない

たいないとけい ととの
体内時計を整えて
やる気アップ！



* つぎの「食育ひろば」は、11月です。おたのしみに。

発行元：泉大津市食育推進委員会

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがくがくせい いっしょ さくせい
「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。