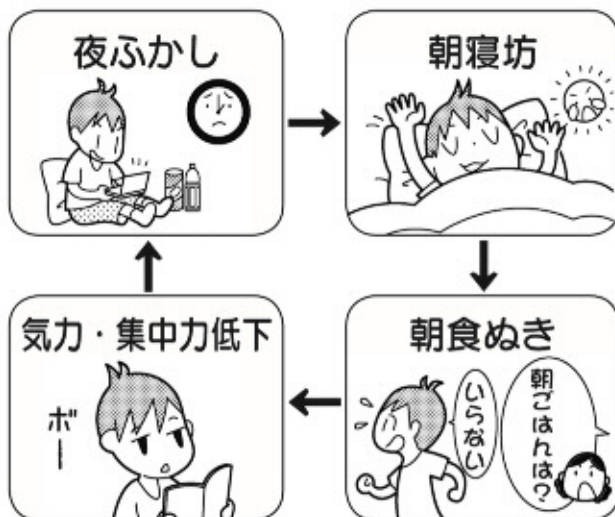


夏休みが終わり、学校生活が始まりましたが、調子が悪い、体がだるいと感じることがありませんか？
新学期、元気にスタートを切りために、生活リズムをととのえましょう。

生活習慣を見直そう！



夏休みの生活を引きずって夜ふかしをする習慣が続いてはいませんか？ 遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと体温が上がらず、気力や集中力がわかなかったり、活発な活動ができなかつたりしてしまいます。休みに生活習慣が乱れてしまった人は気をつけましょう。

生活リズムをととのえるポイント



わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムを持っています。このリズムは、夜ふかしや朝食ぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために早起きをして、朝の光を浴び朝ごはんを食べ、早く眠るようにしましょう。

地場産物を食べましょう！ 栄和小学校で使用している農家の方々の紹介

自分たち住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」いいます。生産者の方の顔が見えることで安心・安全なことや輸送時間が短くて新鮮なことや環境によいことがあげられています。

さいたま市の農家の方がていねいに大事に作った食べ物です。味わって食べてください。



小松菜～若谷さん（緑区）



米・米粉～島崎さん（桜区）



玉ねぎ・れんこん～馬宮米部会（西区）