

食育だより



令和8年度 9月
夏見台小学校

夏休みが終わりました。長いお休みで早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえて、生活リズムをととのえましょう。

体内時計を正常に動かしましょう！

体内時計を正常に働かせるためには、

①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる

②昼間はなるべく外に出る機会を増やす

③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする

(社会の生活リズムに合わせる)

④1日3回の食事を規則正しくとる

などが有効といわれています。



チェックしてみよう！

生活リズムをととのえるために

□毎日、朝ごはんを食べる。

□早起きをして、朝の光を浴びる。

□毎日、ほぼ決まった時間に起きる。

□1日3食を、決まった時間に食べる。

□日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

□夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。

□寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにする。

□寝る時は、部屋を暗くして眠る。

今月の給食目標は
食生活のリズムをととのえよう！

大切ですよ朝ごはん！

1日のスタートは朝ごはんから。文部科学省の調査では、朝ごはんをまったく食べない子供の割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。