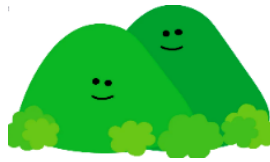




もりもり



石見養護学校
令和8年4月30日
文責 窪田



しよくいく

食育だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境の中で、まだまだ不安なこともあると思いますが、早く新しい生活に慣れ、毎日元気に過ごしてほしいと思います。特に朝の生活習慣は、1日の活動に大きな影響を与えます。「朝ごはん」は身体と頭のスイッチを入れてくれる大切なエネルギーです。「朝ごはん」をしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう。食生活はとても大事です。「もりもり食育だより」では「食」に関するいろいろな情報をお伝えしていきますので、「食」について考えてみてください。

あさ た 朝ごはんを食べよう！

- ★朝ごはんを食べることは、体にとって良いことがいっぱい。
- ★生活リズムを整え、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



1日のパワーを補充！

- 朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整える。
- 脳のエネルギーとなるブドウ糖は、体内にたくさんたくわえておくことができないので、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力なくなったりする。

あさ こうか 朝ごはんの効果

腸も快調！

- 胃の中の食べ物が入ってくると、その信号をうけて大腸が動きはじめ内臓が目覚める。
- 排便リズムが作られ、便秘の予防につながる。

勉強も運動も効率アップ！

- 朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力や運動能力が良い。
- しっかり朝ごはんを食べることで、勉強や運動の効率が上がる。

あさ 朝ごはんの欠食は肥満のもと・・・

- 1日の食事の回数が少なくなると、中性脂肪やコレステロールが増える。朝食の欠食は、肥満や生活習慣病の原因の一つになる。
- 子どもの頃から朝ごはんを食べないと、将来生活習慣病になるリスクが高くなる。小さな頃から朝ごはんを食べる習慣をつけることが大事。

はやね はやお 朝 早起きも大事なポイント！

【睡眠の効果】

- ・心身の疲労回復
- ・メラトニン(眠りを誘うホルモン)や成長ホルモン(脳・骨・筋肉の成長を促すホルモン)が分泌され、脳や体の成長を促す
- ※ 就寝時間が遅くなると分泌に影響を与えるので、なるべく早く寝ることが大切です



あさ ひかり こうか 朝の光の効果



- ・セロトニン(脳の覚醒を促すホルモン)が活発に分泌される。
- ・分泌を増やすには、体を動かしたり、朝ごはんをしっかりと食べたりすることが効果的!
- ・メラトニン(睡眠を促すホルモン)の材料となるので、日中にセロトニン分泌を増やす活動をするのが大切!

あさ た 朝ごはんを食べないと

- ☑ 集中力や記憶力が低下して、勉強や仕事がかたどらない。
- ☑ 足りない分を埋めるために、おやつをたくさん食べたり、夜食を食べたりと、結果食べる量が多くなってしまいます。
- ☑ 一定時間内に多く食べようと、早食いになり、食べ過ぎになる。



あさ めざ 朝ごはんは3つの目覚ましスイッチ

☆朝ごはんは、体内の3つのスイッチをオンにする食べ物や料理をバランスよく食べることが大切です。

あたまのスイッチ「主食」

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるため、脳の活動力をアップさせます。



+

牛乳



くだもの乳製品



(ヨーグルトなど)

からだのスイッチ「主菜」

朝食を食べると、体温が上昇し、血流がよくなります。また、よく噛むことで脳や胃腸が刺激され、体を動かす準備ができます。



おなかのスイッチ「副菜」

野菜類は、ビタミン・無機質・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。また、排便を促し、おなかの中を掃き除してくれます。



急に暑くなる5月こそ、熱中症対策を!

こまめに水分補給を

のどが渇く前に、意識してこまめに水分をとるようにしましょう。

【水分補給のタイミング】起床時・運動時・入浴時・就寝前など、こまめに。

【水分の種類】◎糖分や塩分のとりすぎにならないよう、日常生活では水やお茶を中心に。

◎激しい運動の後には、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。

