

学校給食は、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全で栄養のバランスの良い、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教訓の役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



学力も体力もアップ!?

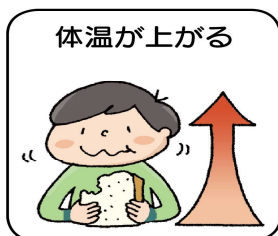
朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



早起き	早寝	朝ごはん
<p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食をぬくとどうなるの？



朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

安心

材と
さい。



いただきます

～食育通信～ NO. 2



2019年（令和元年）5月28日
福山市立川口小学校

新年度が始まって、2か月が経とうとしています。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝、早起きしてきちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいかもしれません。

朝ごはんでは学力UP

体力UP



肥満を防ぐ

朝ごはん生活



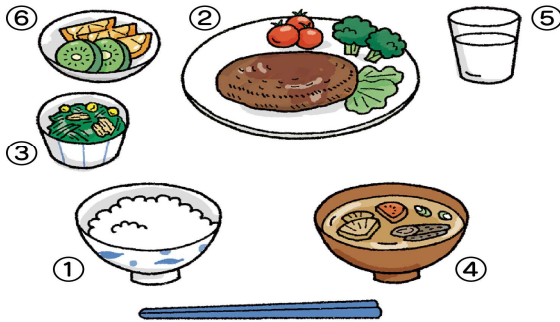
朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？そんな時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのもよいかもかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



大切なのは 栄養バランス

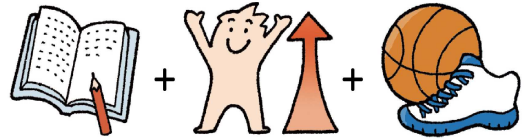


- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスの良い食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



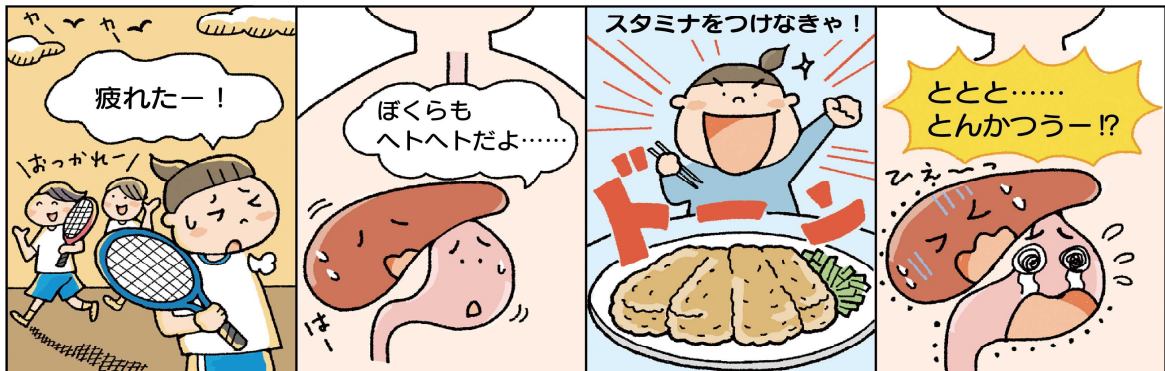
日常の分 成長に使う分 運動の分

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけでなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は、消化の良いものを食べて、内臓を休めるようにしましょう。

