

いただきます

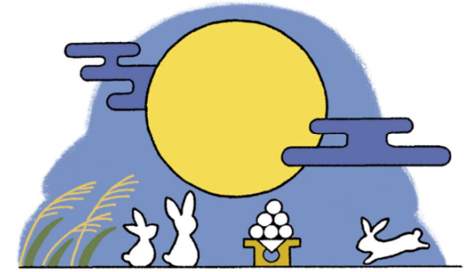
～食育通信～

NO. 5



2019年（令和元年）9月2日
福山市立川口小学校

十五夜は家族で



お月見しませんか

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子ども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。生活習慣の乱れは学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早寝

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しましょう。



早起き

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。



朝ごはん

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、朝食をとしましょう。



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



体内時計って何?

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



朝ごはんを食べてから登校しよう



Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおながやすく生活リズムをととのえましょう。

