

これまで以上に残暑が厳しく、秋の訪れが待ち遠しいこの頃ですね。猛暑の影響で疲れがとれずにだるさを感じる人も多いのではないのでしょうか。こんな時だからこそ、早寝・早起きを心がけて、生活のリズムを整えて健康に過ごしましょう。朝ごはんもしっかり食べて登校してくださいね。

体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には、寝たい起きたいと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この時計は光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れが生じてしまうそうです。とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると、時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。ぜひ、体内時計を整えましょう！

【体内時計を整えるためには】

- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ②休日でも起きる時間は、平日となるべく同じにする。
- ③朝ご飯を決まった時間に食べる。
- ④日中はしっかり活動する。
- ⑤寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥部屋の照明は明るすぎないようにして、就寝直前のテレビやゲームは避ける。



みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたもので、健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれます。毎日の食生活にぜひとり入れてほしいです。日本が世界一の長寿国になったのは『まごはやさしい』の食習慣の賜物ですね。

まごわ(は)やさしい

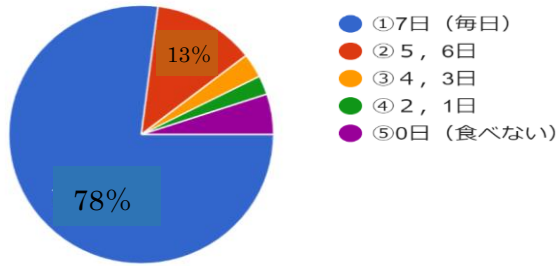
<p>ま</p> <p>まめ</p>  <p>豆類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大豆 ・あずき ・エンドウ豆 など 	<p>ご</p> <p>ごま</p>  <p>種実類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごま ・アーモンド ・ナッツ など 	<p>わ</p> <p>わかめ</p>  <p>海藻類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめ ・海苔 ・昆布 など 	<p>や</p> <p>やさしい</p>  <p>果菜類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・葉菜類 ・花菜類 	<p>さ</p> <p>さかな</p>  <p>魚介類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚 ・エビ ・貝など 	<p>し</p> <p>しいたけ</p>  <p>菌類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しいたけ ・しめじ ・舞茸 など 	<p>い</p> <p>いも</p>  <p>いも類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・長芋 ・さつまいも など
--	--	--	--	---	--	--

あさごはんを食べよう！ ～取り組み週間～

1学期の末ごろに、保健委員会と給食委員会と一緒に「あさごはんを食べよう」運動をします。これは、宇都宮市内で、この地域の朝食喫食率が低いことを受けて、地域学校と一緒にを行う取り組みです。期間中は、保健委員さんと給食委員さんが「朝食の効果」について説明したり、皆さんにチェック表を用いて1週間の生活の様子を確認してもらいたいします。

朝食の効果について理解し、健康のためにできることを少しでも行動にできるようになってほしいと願います。

1週間のうちで朝ごはんはだいたい何日ぐらい食べますか？



宝木中の昨年の朝食状況は、毎日食べる人は78%、全く食べない人が5%いました。理由は「時間がない」「食欲がない」「眠い」「用意されていない」「習慣がない」という順に多く、これらで9割を占めています。

あさごはんの役割

お休みモード



活動モード



脳の唯一のエネルギー源
ブドウ糖

脳は寝ている間でも
1時間に5gの
ブドウ糖を消費



脳のエネルギーが切れると

脳のはたらきが悪くなる

集中力が低下する・眠くなる

やる気が起こらない
(だるい・イライラ)

3つのめざましスイッチ

- 脳の目覚め！！
脳のエネルギー補給
- 身体が目覚め！！
体温を上昇させる
- 1日の目覚め！！
生活のリズム・排便のリズムをつける



脳が目覚める食べ物は
ごはん パン めん など
【炭水化物】



身体が目覚める食べ物は
牛乳 納豆 たまご さかな にく など
【たんぱく質】 と 【脂質】



生活リズムや排便など1日が目覚める食べ物は
やさいやくだもの おひたし サラダ パナナ みかん や
具だくさんのスープなどおすすめ【ビタミン】 【ミネラル】

今年度は11月7日（金）の断郊協歩大会の日が「おにぎりの日」です。青空の下で食べるおにぎりは格別だと思います。ぜひ、自分で作ったおにぎりを持って行きましょう！

そして、12月9日（火）（地域小学校も同一日）一食分を作る『お弁当の日』です。自分の力でできることを頑張ってみましょう！！