

ほけんだより

横川西小学校
保健室
5月 No.3

先週、児童保健委員会で、朝ご飯チェックを実施しました。多くの学級で、90%以上の人が朝ご飯を食べてきているという結果でしたが、食べて来なかったという人が30人近くいることが分かりました。

朝ご飯から一日を始めよう♪

私たちの脳や体は、寝ている間にもエネルギーを使うため、朝起きたときにはエネルギーが不足した状態になっています。栄養バランスの良い朝ご飯をしっかり食べることで、脳や体に活動のエネルギーが補給され、体温が上がって、活動をするための準備が整います。夕ご飯を早めに食べると、次の朝は適度におなかすき、朝ご飯をおいしく食べることができます。塾などがあって夕ご飯がおそくなる場合は、夕方に軽食をとり夕ご飯の食べ過ぎを防ぎましょう。朝ご飯から一日を始めると、午前中から勉強や運動に集中して思いきり活動できるため、夜はつかれてぐっすりとおむね、次の日も早起きができるという生活リズムが整います。



朝ご飯の効果

能と体の活動が高まる	体温が上がる	うんちが出やすくなる
<p>脳や体を動かすエネルギーが補給されます。</p>	<p>体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。</p>	<p>胃腸の働きが活発になり、便意が起りやすくなります。</p>
体内時計がリセットされる	生活のリズムが整う	体の成長を助ける
<p>ずれた体内時計が、24時間に修正されます。</p>	<p>日中は元気に活動し、夜はぐっすりおむねリズムが整います。</p>	<p>骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。</p>

* 私たちの体に備わっている体内時計は、もともとは1日約25時間でリズムを刻んでいます。朝の光を浴び、朝ご飯を食べることで、24時間にリセットされます。

けんこうてき せいかつ あさ はん はじ
健康的な生活リズムは、朝ご飯から始まります

あさ はん いちにち はじ あさ べんきょう うんどう しゅうちゅう おも かつどう
朝ご飯から一日を始めると、朝から勉強や運動に集中できて、思いきり活動できます。



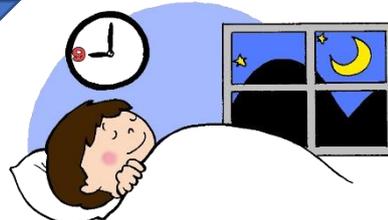
あさ はん た
朝ご飯をしっかり食べる。



ごぜんちゅう べんきょう うんどう しゅうちゅう
午前中から勉強や運動に集中できる。



めざ すっきり目覚めて、朝は適度におなか
が空いている。



おも かつどう よる はや
思いきり活動するので、夜は早くねむ
くなり、ぐっすりねむれる。

えいよう よ あさ はん た
栄養バランスの良い朝ご飯を食べましょう

あさ はん た えいよう わる こうか ちい ちゅうい
せっかく朝ご飯を食べても、栄養バランスが悪いと、効果が小さくなるので注意しましょう。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん からだ ちょうし との
ミネラル(カルシウム=牛乳・乳製品など)：体の調子を整える。
てつ かい
(鉄=レバー、貝など)

るい やさい くだもの えいようそ はたら たす
ビタミン類(野菜、果物など)：ほかの栄養素の働きを助ける。

しじつ しよくぶつゆ
脂質(植物油、バター、マヨネーズなど)

：エネルギーになる。

たんすい か がつ はん るい るい
炭水化物(ご飯、パン、いも類、めん類など)

のう からだ うご
：脳や体を動かすエネルギーになる。

たんぱく質(肉、魚、大豆、卵など)：筋肉や骨などをつくる材料になる。

★すべてそろえるのが難しい場合は、主食(ごはん、パン)とみそ汁やスープだけでもよいでしょう。