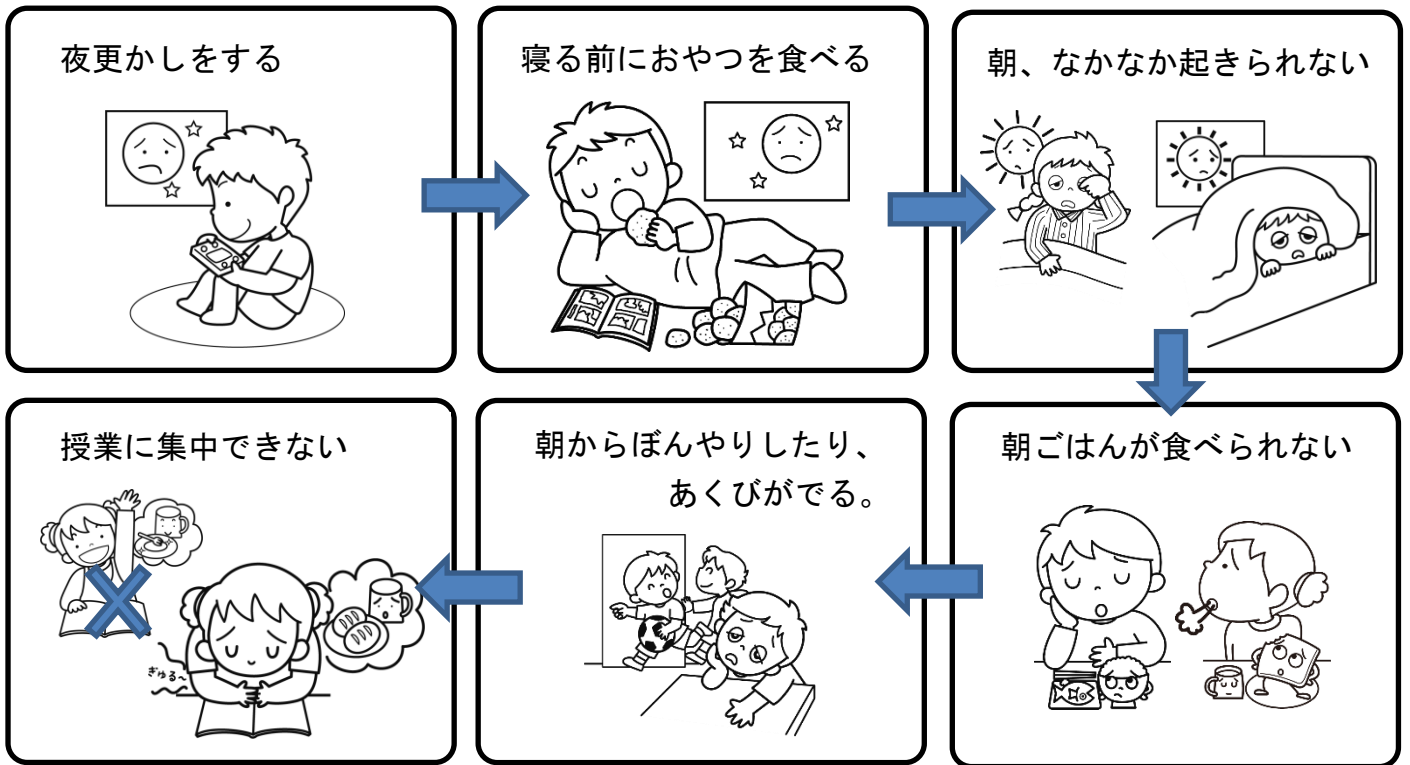


# 食育だより

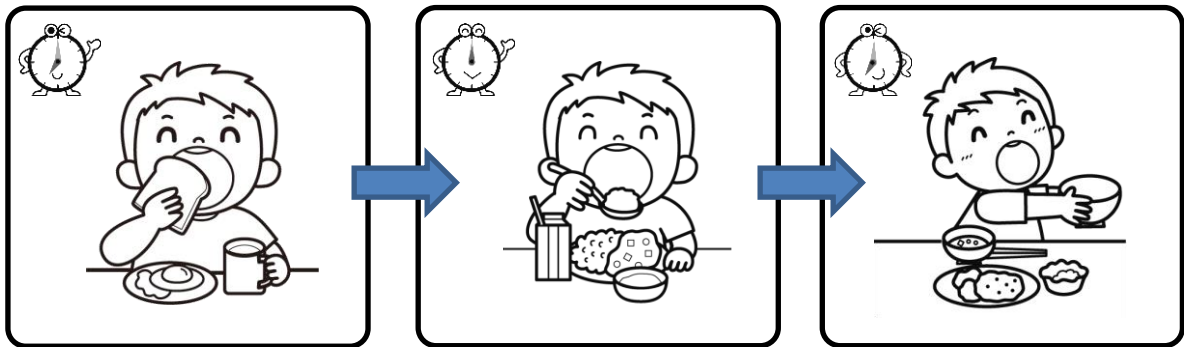
9月が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きそうです。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早寝・早起き」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

## ～～生活のリズムは規則正しい食生活から～～

夏休み中に、夜更かしや朝寝坊をしたりと、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？もしそのような悪い習慣になってしまっていたら、すぐに直しましょう。



## ～規則正しい生活に戻す秘けつは、規則正しい食生活から～



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで生活にリズムが戻ってきます。早速、早起きをして、朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

このほかにも、こんなことに気を付けてみよう。

- ① 寝る前まで、テレビを見たり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用しない。
- ② 夜は、あまり明るい光を浴びないようにし、寝る時は、なるべく部屋を真っ暗にして寝る。

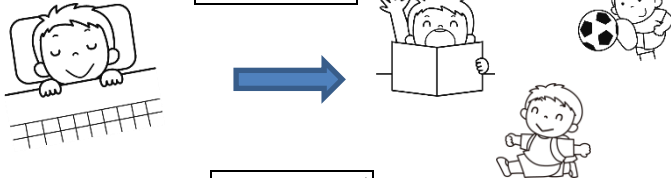
# ～～朝ごはん、食べていますか？～～

① 秋津小学校の朝食喫食状況  
(令和3年6月現在)

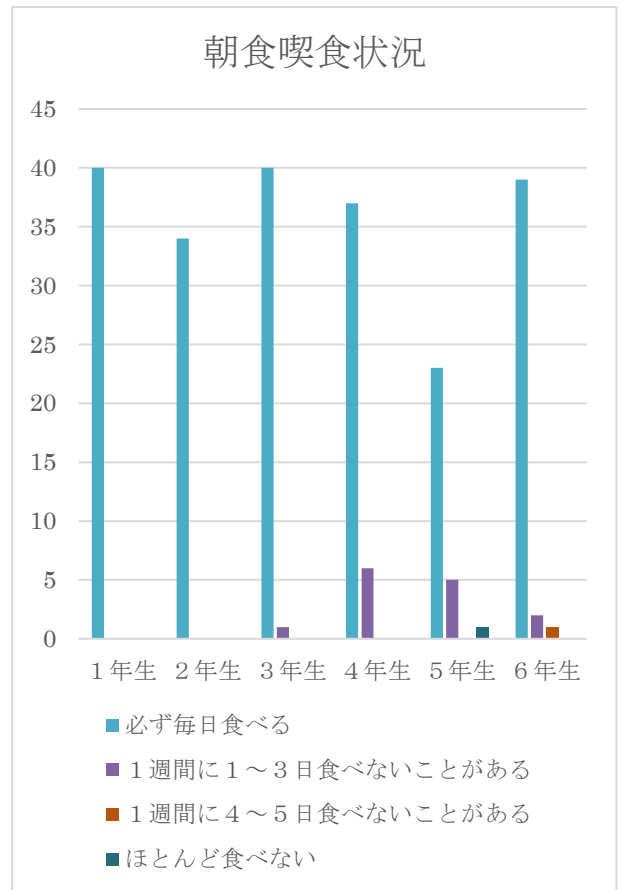
② 朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

- ・ 体の活性化  
調理の音が聞こえます……………聴覚  
いいにおいがします……………臭覚  
食べ物の色や形を見ます……………視覚  
手触り、唇に触れる感じ……………触覚  
味、舌触り……………味覚
- ・ 肥満防止
- ・ 快便効果
- ・ 脳のエネルギー源に
- ・ 生活習慣病の予防
- ・

③ 朝ごはん、こんなふうに使えよう  
寝ている間= **休息モード**



起きている間= **活動モード**  
モード切り替えーが朝食！

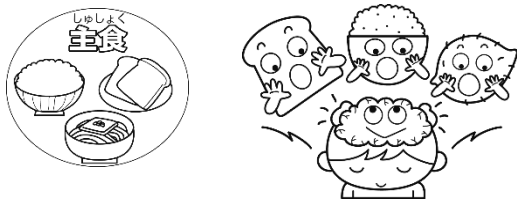


④ 朝ごはんは1日の活動のエネルギー源

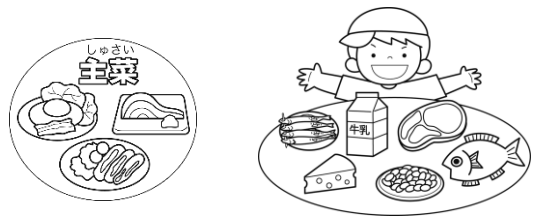
活動モード → 体の動きが激しくなり体温が上昇  
認識力や注意力のレベルも急速に上昇

からだも脳も大量の  
エネルギーを消耗し  
始めます

脳を動かすエネルギーは主食  
(炭水化物を分解したブドウ糖)



体温上昇をさせるものは  
たんぱく質を含む主菜



⑤ 朝ごはん、はじめの一步から！

朝ごはんをステップアップ

忙しい朝に、手のかからないものをプラスして今の朝ごはんをステップアップ！

