

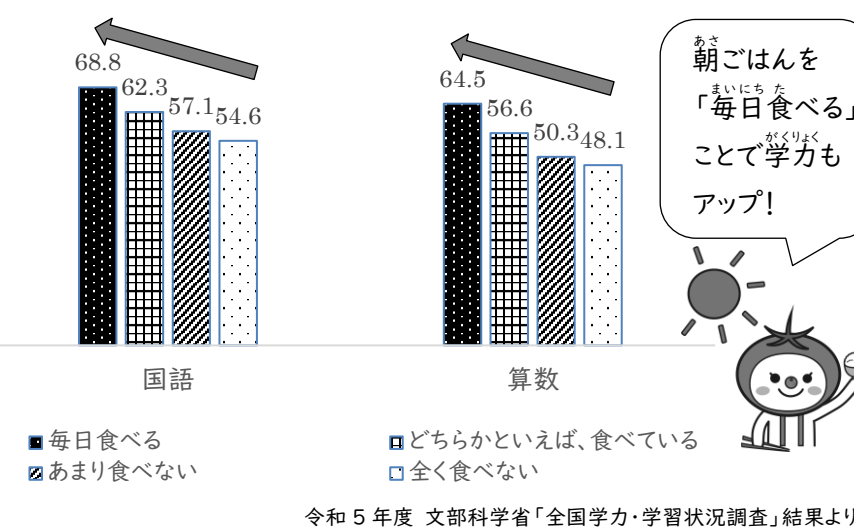
しょくいく

# 食育だより

ほごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ  
れいわ ねん がつ  
令和8年5月  
おおさか しりつ にしてんま しょうがっこう  
大阪市立 西天満 小学校

毎月19日は  
食育の日

れいわ ねん ど しょうがく ねんせい ちようしよくじようきよう がくりよくちよう きせいとうりつ  
令和5年度 小学6年生の朝食状況と学力調査正答率(%)



## た あさ しっかり食べよう！朝ごはん

あたらし かくねん げつ す がっこう ひ ひ げんき す きそくただ せいかつ  
新しい学年になり、1か月が過ぎました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんを心がける必要があります。

### あさ 朝ごはんの3つのスイッチ

たいおん  
体温の  
スイッチ



#### ① ① 体温が上がる

ね あいだ たいおん さ  
寝ている間に体温は下がっています。そのため、朝ごはんを食べないと体温は低いままとなり、体がしっかり目覚めません。  
あさ た た とく か た たいおん じようしよう からだ かつどう じようたい  
朝ごはんを食べる(特によく噛んで食べる)ことで体温が上昇し、体が活動しやすい状態になります。



のう  
脳の  
スイッチ



#### ② ② 脳の働きが活発になる

のう はたら かつぱつ  
脳は寝ている間も働き続けています。そのため、朝にはエネルギー不足の状態になり、集中力が下がるといわれています。  
あさ た た のう ほきゆう たいせつ  
朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補給することが大切です。



おなかの  
スイッチ



#### ③ ③ 便が出やすくなる

あさ た た いちよう しげき べん て  
朝ごはんを食べることで、胃腸が刺激され、便が出やすくなります。



おはよう



### あさ ひかり あ 朝の光を浴びましょう

ひと も たいないどけい にち じかん しゆうき  
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。このずれを調節するには、朝の光を浴びることが大切です。  
たいないどけい せいじよう きのお はやお あ あさ ひかり あ  
体内時計を正常に機能させるためにも、早起き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。

