

食*すこやか通信9月

いただきます



～保護者向け食育情報～（毎月19日は「食育の日」）

大阪市立長池小学校 令和7年 9月

生活リズムを整える！

はやね はやお あさ 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、生活リズムを整えましょう。



☆早寝☆

睡眠には、心身の疲れを回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きもあります。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

☆早起き☆

生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を目で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が生体リズムを認識し、次第に自然な目覚めにつながります。



☆朝ごはん☆

脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、朝からしっかり活動できる体をつくるのが大切です。



生活リズムと概日リズム

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる、1日単位で睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化を司る機能があります。体内時計は光と関係があり、太陽が昇ると活動的に、沈むと休息するように働きかけていて、これを「概日リズム」と言います。

自分の生活リズムと概日リズムがずれると体と心に大きなストレスがかかります。生活リズムと概日リズムのずれをなくすためには、早寝早起きをして、朝日をあびることと、朝ごはんを食べることが大切です。



朝ごはんのポイント

脳のエネルギーとなるブドウ糖は、ごはんやパンなどの主食（炭水化物）から補うことができます。そこに、肉や魚、卵や大豆製品などの主菜（たんぱく質）、野菜や果物、乳製品や海藻などの副菜（ビタミン・ミネラル）を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

朝に時間が取れないときは、前日、夜ごはんのついでに下ごしらえをしたり、缶詰や冷凍野菜を使ったりすると時間の短縮になります。

主食

【炭水化物】



主菜

【たんぱく質】



副菜

【主にビタミン・ミネラル】



〇月見〇

今年の月見は、10月6日(月)です。「十五夜」や「中秋の名月」といって月が美しく見える時期です。給食では、月見の行事献立として、25日(木)に「一口がんもとさといものみそ煮」や「みたらしだんご」が出ます。

