

# えいようだより

令和2(2020年) 4月  
～保護者のかたへ～  
大阪市立南津守小学校

## あさ たいおん めんえきりょく しっかり朝ごはんで、体温・免疫力アップ！！

免疫力を上げるポイントは、十分な睡眠とバランスのよい食事、そして体を温かく保つことです。早く寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べることで、体の体温を健康的に上げることができます。また、急いで食べると消化に悪いので、一口一口よくかんで、胃や腸に負担をかけないように、食べましょう。

## あさ き 朝ごはんでやる気スイッチオン！！ あさ からだ うご げん 朝ごはんは体を動かすためのエネルギー源

### 1. 脳のエネルギー源になる（脳にスイッチ）

人間の脳がしっかりと働くためには、エネルギー源となるぶどう糖が必要です。しかしうどう糖は、体内に約12時間分しか蓄えることができません。ですから、朝ごはんで炭水化物を多く含む主食（ごはん・パンなど）をしっかりとって、脳へエネルギーを送る必要があります。



### 2. やる気と集中力ができる (体にスイッチ)

寝ている間は体温が下がり、「お休みモードの体」になっています。朝ごはんを食べると、体温と脳の温度が上がって「活動モード」になり、やる気と集中力が出ます。



### 3. 排便をうながす (おなかにスイッチ)

朝、食べ物を食べると胃が動き出します。するとそれに連動して腸も活動を始め、便意を感じやすくなります。子どものころから、毎日排便する習慣をつけることが大切です。



## えいよう たいせつ 栄養のバランスも大切です！！

主食、主菜、副菜がそろった食事が理想的な朝ごはんといわれています。この3つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスがととのいます。

<b>主食</b>		ごはん、パン、麺類など おもに炭水化物が多く含まれています。脳や体を動かすためのエネルギー源になります。
<b>主菜</b>		さかな 魚、肉、卵、大豆製品などのおかず おもにたんぱく質が多いですが、脂質も含まれています。体をつくるもとや、体を動かすためのエネルギー源になります。
<b>副菜</b>		やさい 野菜を中心としたおかず おもにビタミンや無機質、食物繊維などが多く含まれています。体の調子をととのえたり、排便をうながしたりします。

## あさ た 朝ごはんをしっかり食べるために

### 食べる時間がない場合

#### 【対策】

- いつもより少し早く起きる。
- 学校の準備を、前の日にしておく。
- 朝はテレビをつけない。

### 食欲がない場合は…

#### 【対策】

- 晩ごはんは、できるだけ早めに食べる。
- 夜食を食べない。
- 早めに起きて体を動かす。