

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

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と食べることで、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。

朝ごはんではやる気スイッチオン！！ 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。しかしぶどう糖は、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、朝ごはんでは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、やる気と集中力がでます。



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。



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。

主食		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。
主菜		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。
副菜		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。

朝ごはんをしっかりと食べるために

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。