

えいようだより

令和3(2021)年4月

～保護者の方へ～

大阪市立南津守小学校

まいにち た あさ 毎日食べよう朝ごはん

新学期がスタートしました。子どもたちは新しい学年やクラスになり、張り切っていることでしょう。生活習慣の乱れは学習意欲や体力、気力に影響を与えているといわれています。新しい環境で子どもたちが元気に楽しく活動できるよう、早寝早起きをして朝ごはんをしっかりと食べて登校できるようサポートしてあげてください。

★朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ります！



1. 脳のスイッチ

わたしたちの脳は、“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。ブドウ糖は、ごはんやパンなど炭水化物を多く含む食品に多く含まれています。ブドウ糖は長時間体に蓄えることができないので、朝ごはんをしっかりと食べて脳にエネルギーを補給しましょう。



2. 体のスイッチ

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、体が「活動モード」になります。すると勉強や運動にやる気がでて、集中力も高まります。朝ごはんを食べずに登校すると、眠くなってあくびがでやすくなったり、イライラしやすくなったりします。



3. おなかのスイッチ

食べ物をよくかんで食べると、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。朝のうちに排便する習慣がつくと、スッキリと登校できますね。

★栄養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、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 しゅしよく		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 しゅさい		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 ふくさい		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。体の調子を整えたり、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は…

食欲がない場合は…

【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。



【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。

