

えいようだより

れいわ
令和3(2021)年4月
ほ
ご
し
ゃ
か
た
～保護者の方へ～
おおさか
し
りつ
み
な
み
つ
も
り
し
ょ
う
が
っ
こ
う
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

しんがつき 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、気力に影響を与えるといわれています。あたら 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. のう 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内に蓄えることができないので、朝ごはんをしっかり食べて脳にエネルギーを補給しましょう。



2. からだ 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、眠くなってしまったり、やさくなったり、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

しゅしょく、しゅさい、ふくさい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 しゅしょく		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。 のうからだうご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		さかなにくたまごだいすせいひん魚、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		やさいちゅうしん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食べるため

た 食べる時間がない場合は…

【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。



しょくよく 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。

