

食育つうしん

9月

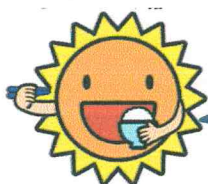
発行：大阪市立墨江丘中学校

体内時計をスイッチオン



私たちのからだには、生体リズム(体温の上昇下降など)を整える体内時計があります。この時計は、1日が24時間よりも長く設定されているため、毎日少しずつ修正する必要があります。そのためには、朝の光を浴びることや朝ごはんを食べることが効果的です。また、脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時に、脳のエネルギーが不足しています。この不足しているエネルギーを補うためにも、朝ごはんは欠かせません。

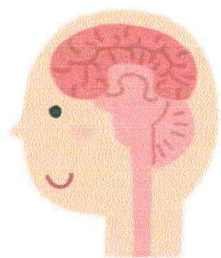
毎日早起きをして朝日を浴び、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



朝ごはんの効果

☆脳が目覚める☆

脳の唯一のエネルギー源となるぶどう糖が補給され、脳の活動が活発になります。



☆体温を上げる☆

就寝中に下がった体温を徐々に上げ、からだを活動的にします



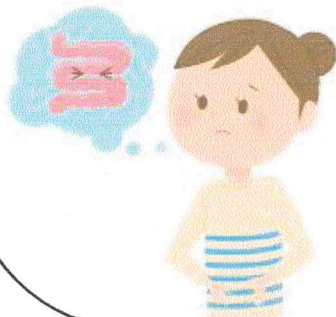
☆五感を養う☆

食べる行為により、視覚・嗅覚・味覚などの五感が刺激され、体全体を目覚めさせます。



☆便秘を予防する

腸の動きが活発になり、排便をしやすくなります。



☆肥満を予防する☆

朝ごはんを抜くと、1回の食事量が多くなりがちで太りやすい体になります。



☆心が満たされる☆

食事を味わい、楽しむことでお腹が満たされると、心が落ち着きます。



体育大会の練習も始まっています！

【早寝・早起き・朝ごはん】体調をしっかりと整えましょう！