

食育 だより

令和4年5月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭 竹下 朋哉

爽やかな風が吹く過ごしやすい時季になりました。新しい環境に緊張していた4月、リラックスできたゴールデンウィーク、そのような日々が過ぎ、今は思いのほか心身が疲れている頃でもあります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ごはんは1日の原動力です。エネルギーの源になる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

～早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう～

私たちの体は、1日の中で、ある一定の生活リズムに従って活動しています。おなかのすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切です。朝ごはんを食べることによって、睡眠中に下がった体温が上昇して血液の流れがよくなるので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器系も活動をはじめ、刺激されて便通もよくなります。脳にエネルギー源となるブドウ糖を補給することで、脳が活発にはたらくようになります。そして、朝ごはんを時間に余裕を持って、しっかり食べるためには、早寝・早起きの生活習慣が大切です。

また、生活習慣病の予防を目的とする「健康日本21（国民健康づくり運動）」では、心の健康づくりも目標として含まれています。1日1食でも、家族で集まって食事をとることによって、心が安定することがわかっています。

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整え、心身ともに健康に過ごしましょう。

