食育 だより

令和５年９月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭　　竹下　朋哉

みなさん、元気に２学期を迎えられていましたか。昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。

早起きの習慣をつけて、毎日決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

早寝・早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動ができなくなる。

脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。

栄養のバランスが崩れ、おやつの食べ過ぎにより、肥満にもつながりやすくなる。