



新学期が始まって約1ヶ月たちました。新しい学年、クラスに慣れてきたところだと思います。5月は環境が変わり疲れがたまってくる時期です。給食はしっかり食べられていますか？体にたまった疲れをとるためにも、規則正しい生活をし、食事をしっかりととりましょう。

家族で取り組んでみませんか？

## 生活リズムを見直そう

### 生活リズムを整えるためのポイント

|                           |                                                        |                          |                             |                                                         |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p> | <p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p><b>昼間は外で体を動かす</b></p> | <p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p> | <p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|

## 早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向がみられます。また、保護者の就寝時間が遅くなると子どもも就寝時間が遅くなる傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康に過ごしましょう。

## サーカディアンリズムって何？



私たちは、サーカディアンリズムといって、日中は活動し、夜は休息するという体内時計を持っています。この体内時計は、夜更かしなどによる睡眠不足や不規則な食生活などで狂ってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられない、食欲がわかない、夜なかなか寝付けないなど体に不調がでできます。また、このサーカディアンリズムは25時間周期のため、私たちが生活している24時間より1時間長いのが特徴です。このリズムに合わせているとズルズルとリズムが崩れてしまいます。朝日を浴びること・朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、リズムが乱れるのを防ぐことができます。

- 朝・・・早起きして朝日を浴びる。朝食を食べ、寝ている間に下がった体温を上げる。
- 昼・・・日中は、活動的に過ごし、たくさんの光を浴びる。
- 夜・・・夜更かしせずに、早く寝る。寝る前はゲームやスマホをしない。



寝ている間に消化され、胃が空になると空腹感が起こります。胃は目覚めてから30分程遅れて動き出すので、その分時間を空けることで美味しく食べられるそうです。

## ..... 朝ごはんの効果 .....

|                            |                      |                          |                     |
|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|
| <p><b>体や脳のエネルギーになる</b></p> | <p><b>体温が上がる</b></p> | <p><b>脳の働きを活発にする</b></p> | <p><b>排便を促す</b></p> |
|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

**朝ごはんに手軽に食べられる食品**

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみよう。

|     |       |        |
|-----|-------|--------|
| 納豆  | しらす干し | のりつくた麩 |
| 朝太子 | ハム    | チーズ    |
| バナナ | いちご   | ミニトマト  |
|     |       | レタス    |

## 朝ごはんステップアップ

|                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ホップ</b><br/>(主食のみ)</p> <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p> | <p><b>ステップ</b><br/>(主食+1品)</p> <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみよう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p> | <p><b>ジャンプ</b><br/>(バランスを考える)</p> <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食+野菜・副菜をそろえよう。さらに、汁物や大さくにするなどで、栄養のバランスがよくなります。</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べていく心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



★ 力を入れて準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★ 楽しい雰囲気の中で食べると、よりおいしく感じます。

