

5月

早寝・早起き・朝ごはん

みなさん、こんにちは！正しい生活習慣は、身に付いていますか？
5月号では、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを学びましょう。

正しい生活リズムを身につけよう！

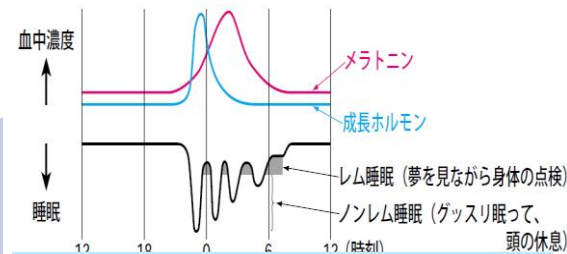
私たちの脳や小腸、肝臓には生体時計というものがあります。

生体時計とは？

一日単位ですいみんや体温、血液やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。

生体時計は光と関係があり、太陽がのぼっている間は、活動的にしずんだら休憩しなさいと、働きかけてきます。これを**体内リズム**といいます。

「体内リズム」が、自分の「生活リズム」とずれてしまうとからだにとっては大きなストレス。ズレによってからだの心のバランスが保てなくなると、しっかり活動できなくなったり感情が不安定になってしまうこともあります。



身体の成長をうながす「成長ホルモン」やすいみんをうながす「メラトニン」は、およそ24時間周期のリズムを持っています。すいみん不足や不規則なすいみんリズムは、成長に重要なホルモンの分泌にえいきょうするため、心身の健康を損なうおそれがあると指摘されています。

「体内リズム」と「生活リズム」のずれをなくすには？

朝食をしっかり取ることが大切です。

朝食を食べるためには、**夕食の時間も大切です。**
夕食が遅いと、朝ねぼうして時間がない、朝お腹がすいてなくて朝食が食べられない、などの悪いリズムができてしまいます。
ですから、**からだにとって、心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかりからだで覚えていくことが大切です。**

朝食クイズ！

朝ごはんをおいしく食べるためにどんな工夫をしたらいいでしょうか？

- ①夜更かししておなかをすかせる
- ②早起きして体を動かしてみる
- ③夜におかしを食べる



答え

②番です。
夜更かしして、朝おきるのが遅くなると朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。
早寝・早起きをこころがけましょう！



朝食は全身のウォーミングアップ

朝食を食べないとどうなる？

頭がボーッとする

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きた時に、頭がボーッとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。ですから、午前中体は動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。

朝食の良いところ

集中力がアップして、成績もアップ！

ご飯やパンなどの主食には、脳のエネルギー源のブドウ糖が多く含まれているので、**朝から勉強に集中できるのです！**

お腹の調子を整える

ごはんを食べると、空っぽだった胃に食べ物が入ることで大腸のスイッチが入り**腸の働きを促すことにつながります。**便秘予防にもなります。

→ **朝食は一日を活動的に生き生きと過ごすための大事なスイッチ！**
毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう！

バランスの良い朝食

和食



ご飯
みそ汁
魚
おひたし

洋食



パン
目玉焼き
サラダ
牛乳



朝ごはんを作ってみよう！～ピザトースト～

材料(1人分)

食パン・・・6枚切り1枚
とろけるチーズ・・・適量
ベーコン・・・1/4枚
たまねぎ・ピーマン・・・適量
ケチャップ・・・適量

作り方

①食パンにケチャップをぬる
②ベーコン、たまねぎ、ピーマンを細かく切り、パンにのせる
③チーズをのせる
④オーブントースターで焼く

