

平成24年9月1日
光が丘第八小学校
栄養士 一水

長い夏休みも終わり少したくましくなった
子供たちが元気に登校してきました。
生活のリズムを早くとりもどすためには、
早寝・早起きを心がけて、早ごはんをしっかりと
食べて登校しましょう。

夏休み明け 生活リズムを取り戻そう



夏休み中に夜更かしの習慣がついて
しまった人は、寝る前に夜食をとったり、
寝坊して朝ごはんを食べなかったりする
習慣も続いていませんか？ このままでは
体調不良になったり、気力がわかなくな
ったりしてしまいます。規則正しい生活
習慣に戻しましょう。

運動会の練習も始まります。体調を崩さず
に運動会をむかえられるようにしっかりと
食べて、休養をとり、無理をしないで毎
日じっくり取り組む事も大切です。力を
合わせてがんばりましょう。

6年生は、6日(木)に連合水泳記録会も
予定されています。体調を整えてがんば
りましょう。

朝日と朝食がもたらすよい効果とは



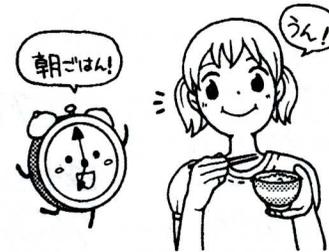
わたしたちの体には、脳と、肝臓や小腸
などにそれぞれ時計遺伝子というもの
があります。この時計遺伝子は、1日約25
時間の周期でリズムをつくり、細胞の多
くの活動を変動させています。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べる
こと」は、時計遺伝子を刺激し、体内の
リズムを1日24時間の周期にかえること
ができるといわれています。体調をととの
えるために、毎日、早起きをして朝日
を浴び、朝食をしっかり食べましょう。

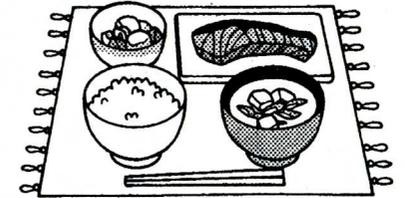
朝食で体内時計をコントロールするには

食べる時間は？

食べる内容は？



朝食は、毎日規則正しく同じ時間帯に食
べましょう。同じ時間帯にくり返し食事
をとることが刺激となって、内臓にあ
る時計遺伝子を調整しています。



ごはんやパンなどの主食だけの朝食
では栄養のバランスが偏ってしまいま
す。主菜、副菜、汁物などを一緒に食
べてバランスのよい充実した朝食を
とりましょう。