

# 食育だより



平成 23 年 11 月 4 日  
練馬区立八坂小学校

## 「朝ごはん」を食べて登校しましょう

### ～朝ごはんは一日の元気のもと～

#### ☆朝、体はエネルギー不足

体は寝ている間も体温を発生させ、心臓を動かすなどエネルギーを使っているため、朝はエネルギー不足となっています。朝ごはんですっかり補いましょう。

#### ☆朝ごはんて働く脳

脳が働くためには、糖質が必要ですが、糖質だけでは長持ちしません。ご飯・パンだけより、おかずをプラスすることで長持ちします。

#### ☆朝ごはんは体を

#### ウォーミングアップさせる

寝ているときに体温は1℃下がります。午前中に勉強に集中し脳の活動をアップさせるためには、朝ごはんを食べて体温を上げる必要があります。朝ごはんて脳も体も目覚めさせましょう。



#### 「脳が喜ぶ朝ごはん」

脳が活発に働くためには、ブドウ糖だけでなく、ブドウ糖を上手に使うための必須アミノ酸（豆類など）をとることが大切です。そのため脳科学の観点からもバランスよくおかずも食べることが重要です。

東北大学歯学部教授  
川島隆太先生

## ☆「朝ごはん」どんなものを食べるといいの

午前中の勉強に集中するために、

### ウォーミングアップ効果を高める4つのポイント！



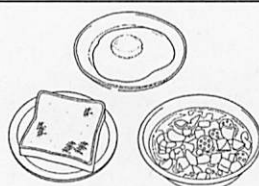
温かい食事  
で  
体温を  
上げましょう。

すぐに  
エネルギー源となる  
ごはん・パンなどの  
糖質を！

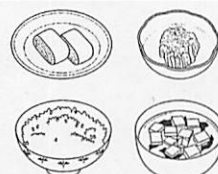
1日の活動を支える  
効果のある肉・魚・卵  
などのたんぱく質を！

野菜や果物でビタミン補給！  
糖質を効率よく使う  
手助けしてくれます。

こんな  
組み合わせで



パン・目玉焼き・野菜スープ



ごはん・みそ汁・卵焼き・お好み焼き

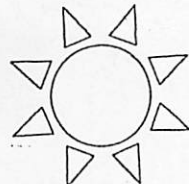


ごはん・具だくさん汁・納豆・煮物

早ね 大人がサポートする子どもの生活リズム 早おき



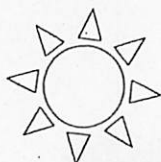
# 健康支える体内時計



人は夜になると眠くなり、朝になると目が覚める。昼には体温や血圧が上がり、夜には下がる。こうした規則正しいリズムを作るのが「体内時計」の役割です。「体内時計」は、1サイクル約25時間で1周します。1日は24時間なので、何もしないと時計は遅れてしまいます。時計のある脳の奥の部分は、目の神経とつながっているので、周囲が明るくなると体内時計が「朝」にリセットされ、ずれを調整します。

だから、夜ふかしして、テレビやパソコンの明るい画面を見続けると、体内時計を光でリセットするしくみが狂ってしまう。朝になっても血圧や体温が上がらず、起きるのがつらくなってしまいます。夜遅くまで明るい光りのある生活は、便利ではありますが、人間の自然なリズムを狂わせているのではないのでしょうか。

ところで、心臓や皮膚など、全身の細胞にも時計があり、脳が親時計となって、全体の時間を管理していることもわかってきているそうです。この全身の時計は「食事」を時刻合わせに使うため、夜中にご飯を食べると、朝と勘違いしてしまうそうです。



## 日光にあたろう

日光にあたることで、体内時計を正常化させましょう。起こす時間より、10～30分前から部屋を明るくすると、真っ暗な中で起きるより少しでも楽に起きられます。

お願い



## 体を動かそう

日中、十分に体を動かし、授業に集中することで、生活にメリハリが生まれ、交感神経の緊張が促されます。自律神経系のバランスがよくなると基礎代謝も上がり、体温が高まることで、さらに活動しやすい体を作ることができます。

## 早ね☆早おき♡ 朝ごはん週間いかがでしたか？

早ね☆早おき♡ 朝ごはんできたかな カードのご提出ありがとうございました。カードをつけることで、早ね・早おき・朝ごはんが習慣として、しっかり身につくことを願っています。子ども達の健やかな成長のため、ご協力お願い致します。