



月号

早寝・早起き・朝ごはんだより

桜川小学校



秋たけなわ、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始め、栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、おいしい食べ物が豊富に出回る季節もあります。ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみましょう。



子どもの生活リズムは朝食から見直そう

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠など、規則正しい生活習慣が必要です。

朝ごはんは、体を目覚めさせて、脳の働きを活発にします。朝起きて、光を浴びることで、まず、心を目覚めさせます。さらに、朝ごはんを見ながら、手を動かし、食べ物のにおいやおいしい味を楽しみながら、よく歯でかむことで、動きを活発にします。そして、歯でかむことで、頭の働きを活発にします。

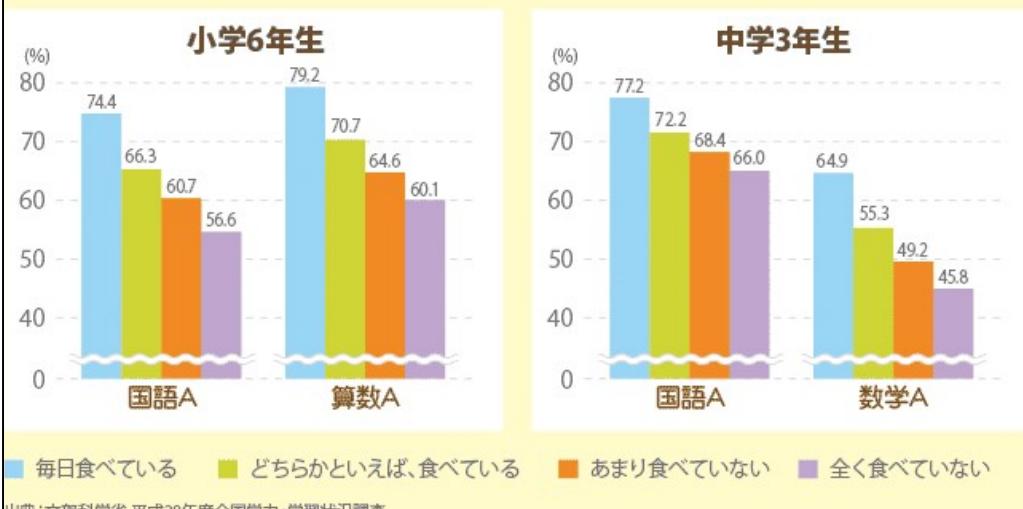
また、食べ物を飲み込んで胃や腸の動きを目覚めさせてくれます。食べ物を飲み込んで胃に送るとお腹の中で、消化・吸収されて、いろいろな成分が体に送られて活動が活発になります。したがって、体温が上昇して、さらに体の活動力を高めてくれます。

頭の栄養源は、体の脂肪を使えるほかの臓器と違って「ブドウ糖」だけなので、「ブドウ糖」が減っている朝には「ブドウ糖」を補給しないと、脳全体の活動が落ちてしまいます。「ブドウ糖」はその名の通り、ブドウをはじめとする甘い果物に含まれるほか、ごはんやパン・うどん・芋類などに、多く含まれる炭水化物が消化された成分です。脳は、眠っている間も活動しているので、夕ご飯から約12時間後の朝起きたころには、エネルギーがあまり残っていません。その中で、朝ごはんをぬいたまま登校してしまうと、午前中の授業では、集中力や記憶力が低下してしまうことになります。

集中力・記憶力のアップには、朝食は欠かせません。下記のグラフにあるように、朝食を毎日食べる児童生徒の方が、学力調査の平均正答率が高い傾向があります



学力調査の平均正答率





必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間



年齢	限界最短い時間	望ましい時間	限界最長い時間
0~3ヶ月	11~13時間	14~17時間	18~19時間
4~11ヶ月	10~11時間	12~15時間	16~18時間
1~2才	9~10時間	11~14時間	15~16時間
3~5才	8~9時間	10~13時間	14時間
6~13才	7~8時間	9~11時間	12時間
14~17才	7時間	8~10時間	11時間
18~25才	6時間	7~9時間	10~11時間
26~64才	6時間	7~9時間	10時間
65才~	5~6時間	7~8時間	9時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015

小学生のみなさんの年齢だと、9~11時間くらい寝るのが理想です。みなさんは、十分な睡眠時間がとれていますか？朝、なかなか起きられない人は、睡眠時間が不足しているかもしれません。

平日が睡眠不足でも、お休みの日にたくさん寝ているから大丈夫だと思っていませんか？

お休みの日にたくさん眠っても、睡眠不足を解消することはできません。

それどころか生活リズムがくずれる原因となってしまいます。睡眠をためることはできないので、毎日、自分に合った長さの時間、しっかりと眠るようにしましょう。

私たちは、睡眠の後半、朝に近づくにつれて増えるレム睡眠のときに、記憶の整理をしています。

睡眠時間をけずって勉強や運動をがんばるより、ぐっすり、しっかりと眠ってがんばった方が記憶にも体にも良いのです。

私たちは寝ている間もたくさんのエネルギーを使っているため、朝起きたときは、脳も体もエネルギーが足りない状態です。午前中から勉強をしたり、運動をするためには、朝ごはんをきちんと食べ、エネルギーを補給しなければいけません。

脳のエネルギー源であるブドウ糖のもととなるごはんやパンなどの主食は必ず食べるようにして、おかずを増やすことで栄養バランスを良くしていきましょう。

○朝ごはんは、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい朝ごはんを食べましょう。

睡眠をしっかりとって、朝ごはんを食べる時間を作って、充実した一日を過ごしてください

主食	主菜	副菜
ごはん 	肉 	野菜
パン 	魚 	海そう
めん 	卵 	きのこ
	大豆 	

