

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい環境に、子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることかと思えます。

早く環境に慣れて、有意義な学校生活が送れるように願います。

学校生活を充実させるためには、【早寝・早起き・朝ごはん】の基本的な生活習慣がとても重要です。今年度、毎月、食育の日である19日に『早寝・早起き・朝ごはんだより』を発行することにいたしました。成長期にある子どもたちにとって、『早寝・早起き・朝ごはん』の大切なことや良さを伝えていきたいと思えます。どうぞよろしく願いいたします。



朝ごはん  
ちゃんと  
食べてる？

朝ごはんを英語で、「ブレイクファスト (Breakfast)」と言います。

これはもともと、「断食 (fast)」を「破る (Break)」ということからできた言葉だそうです。

前の晩に夕食をとった後、ふとんに入り眠っている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きたとき、体の中のエネルギーはじつは足りない状態です。もし朝ごはんを食べないで登校すれば、お昼の給食までなんと長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。

朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体に朝がきた事を知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作るうえでもとても大切な食事です。しっかり、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

【早寝・早起き・朝ごはん】を大切に考える標語を、みなさんから募集して代表31点を選び、日めくりカレンダーを作成します。

一年間、学校で活用しますのでぜひみなさん考えて、応募しましょう。

一人で考えても、お家の人と考えてもいいです。担任の先生に提出してください。

締め切りは4月30日(火)です。代表に選ばれた児童には、校長先生から賞状が授与されます。

【例】・朝ごはん 食べると元気 いっぱいだ

・毎日の 元気の源 朝ごはん

きりとりせん

年

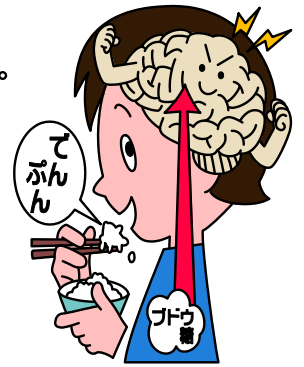
組

名前

--	--	--

# 脳の栄養のタイムリミットは12時間

朝起きた時には、脳がエネルギー切れなので朝食を食べて栄養を補いましょう。  
脳に栄養を補給するには、食事から炭水化物（ブドウ糖）をとる必要があります。



夕食の効果はいつまで？

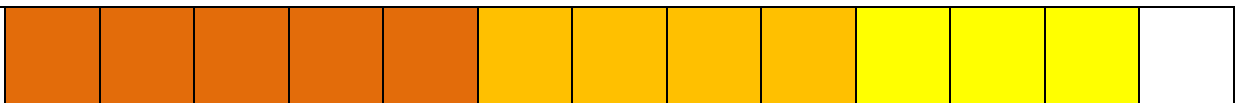
ブドウ糖!!



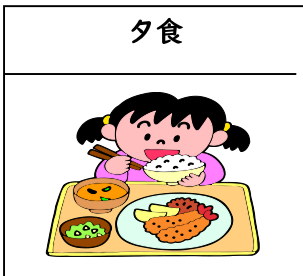
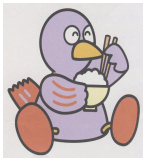
(時間)

午後7時 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 午前7時 8

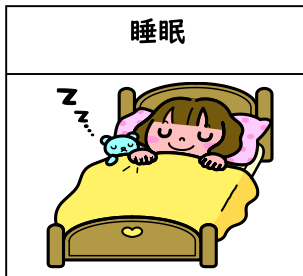
脳のエネルギー



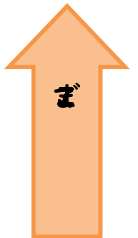
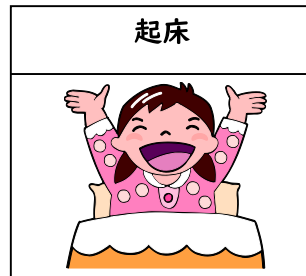
夕食



睡眠



起床



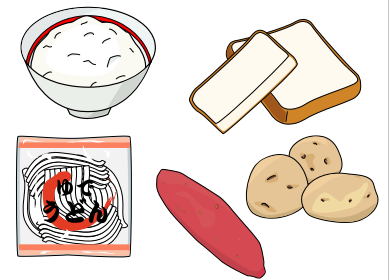
脳のエネルギー源のブドウ糖は、ごはんや、パンなどに含まれている炭水化物が消化吸収された成分で、ぶどうなどの果物にも含まれます。

脳は眠っている間もエネルギーを消費するため、夕食でとった栄養が朝には不足してしまいます。

脳が栄養不足で働かないと勉強や運動に身が入らなくなるので朝食を食べて、脳を働かせましょう。

炭水化物を含まれる食品を中心にバランスよく朝食をとりましょう

脳のエネルギー源を多く含む食品



「時間がない」「食欲がない」「いつも食べない」という理由で朝ごはんを食べないと、頭や体はいつまでも寝ぼけたままです。

朝から学校で元気に活動するためには、しっかり食べることに、しっかり食べるためには、早く起きましょう。早く起きるためには、早く寝ましょう。

さあ、今日から【合言葉】は

**早寝・早起き・朝ごはん**

