

空が澄み清々しい秋を感じる頃となりました。牛島幼稚園年長組保護者様におかれましては、より一層ご清福にお過ごしのことと存じます。

さて、年長組のみなさんも、あと半年で小学校入学を迎えます。

まだ、先の見えない新型コロナウイルスとの共存した生活ではありますが、小学校では様々な対策をしながら、みなさんをお迎えする準備をしているところです。

お子様の小学校生活を充実させるためには、生活リズムを整えることが重要です。

生活リズムを整えると、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にも繋がりますので、ぜひご家族の皆さんで取り組んでほしいです。

生活リズムを整える上で、【早寝・早起き・朝ごはん】を大切にしたい生活は重要です。ご家庭でも今のうちから定着できるようにしていただけたらと思います。



**朝食抜きは体によくない**

人の体は、夜寝ている間、体温が約1℃下がっていますが、朝食を食べることによって、体温は上昇し、体や脳の活動の準備が整います。ですから、朝食を抜くと、次のような問題が生じます。

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>① 午前中いっぱい低体温の状態が続き、活動力が低下します。</p>   | <p>② 脳のエネルギー源となるぶどう糖が不足して、脳の働きや集中力が低下します。</p>  | <p>③ 朝食抜きが習慣化すると、脂肪分解力が低下して、体脂肪が増えます。</p>  |
| <p>朝食を食べると</p>  | <p>朝食を食べると</p>  | <p>朝食を食べると</p>  |

朝食は、午前中の活動を支える大切なエネルギー源です。

朝食を食べないで幼稚園や学校に出かけたりするのは、いわば、ガソリンを入れずに自動車を走らせるようなものです。体の動きが悪だけでなく、脳の動きに欠かせないぶどう糖の不足で、頭の働きも、にぶってしまいます。

健康な生活の第1歩は、朝食をしっかり食べることからスタートしましょう。



※ 牛島小学校 ホームページに簡単に作れる朝食レシピを50献立紹介しています。ぜひ、参考にしてください。

牛島の食育 ⇒ レシピ紹介



⇒ 朝食レシピ紹介

