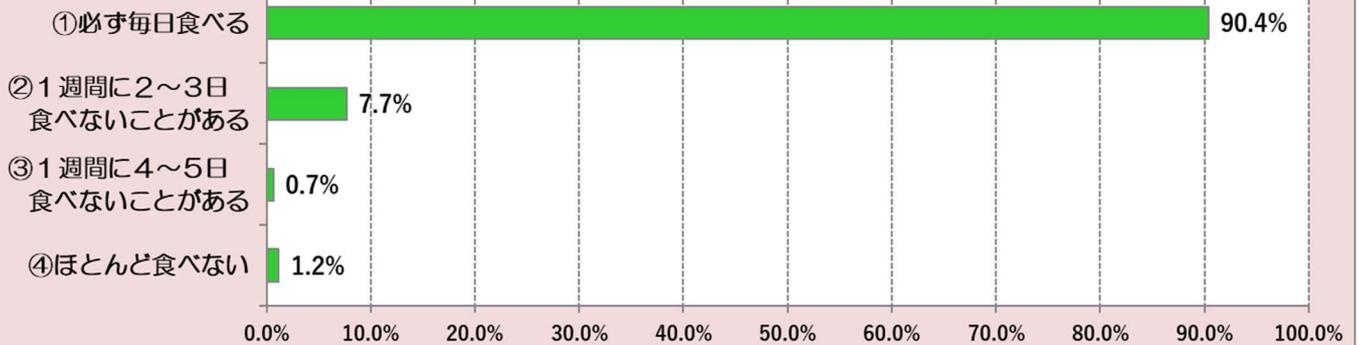


R4,6月 食に関するアンケート結果 (男子 226人 女子 206人 合計 427人)

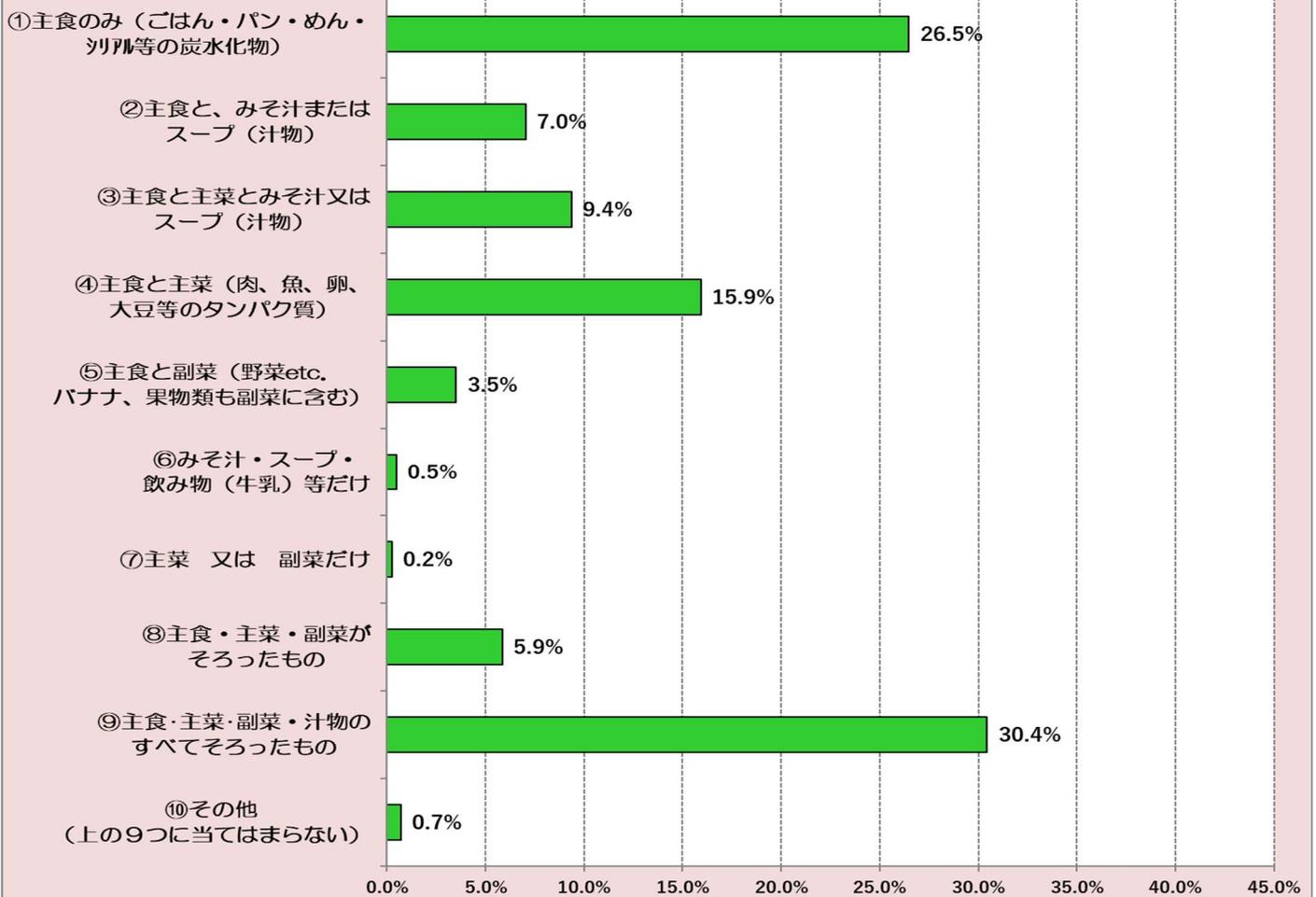
①

令和4年6月 食に関するアンケート結果

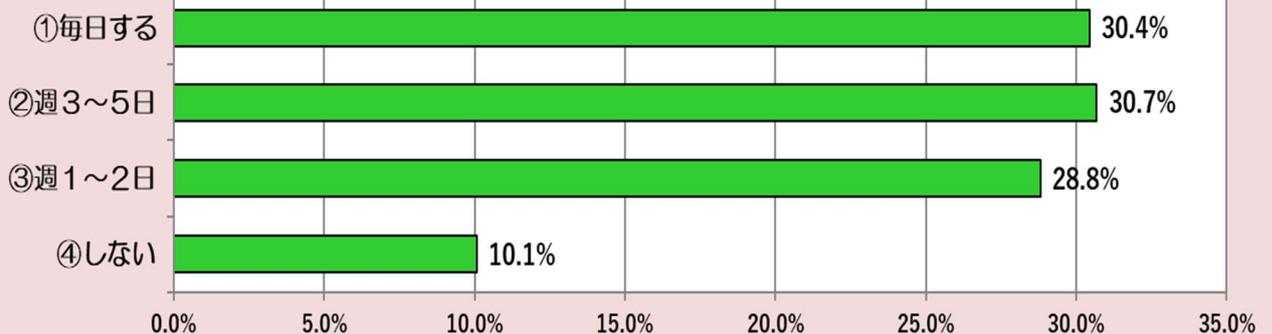
1. 朝ごはんを食べますか？



1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか？

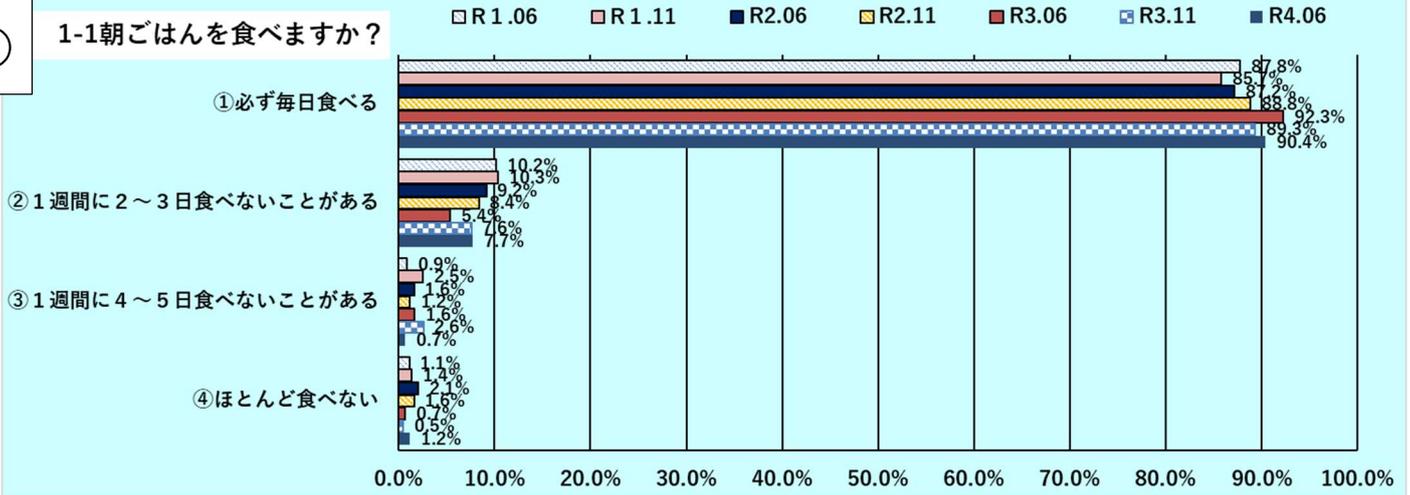


2. 運動について

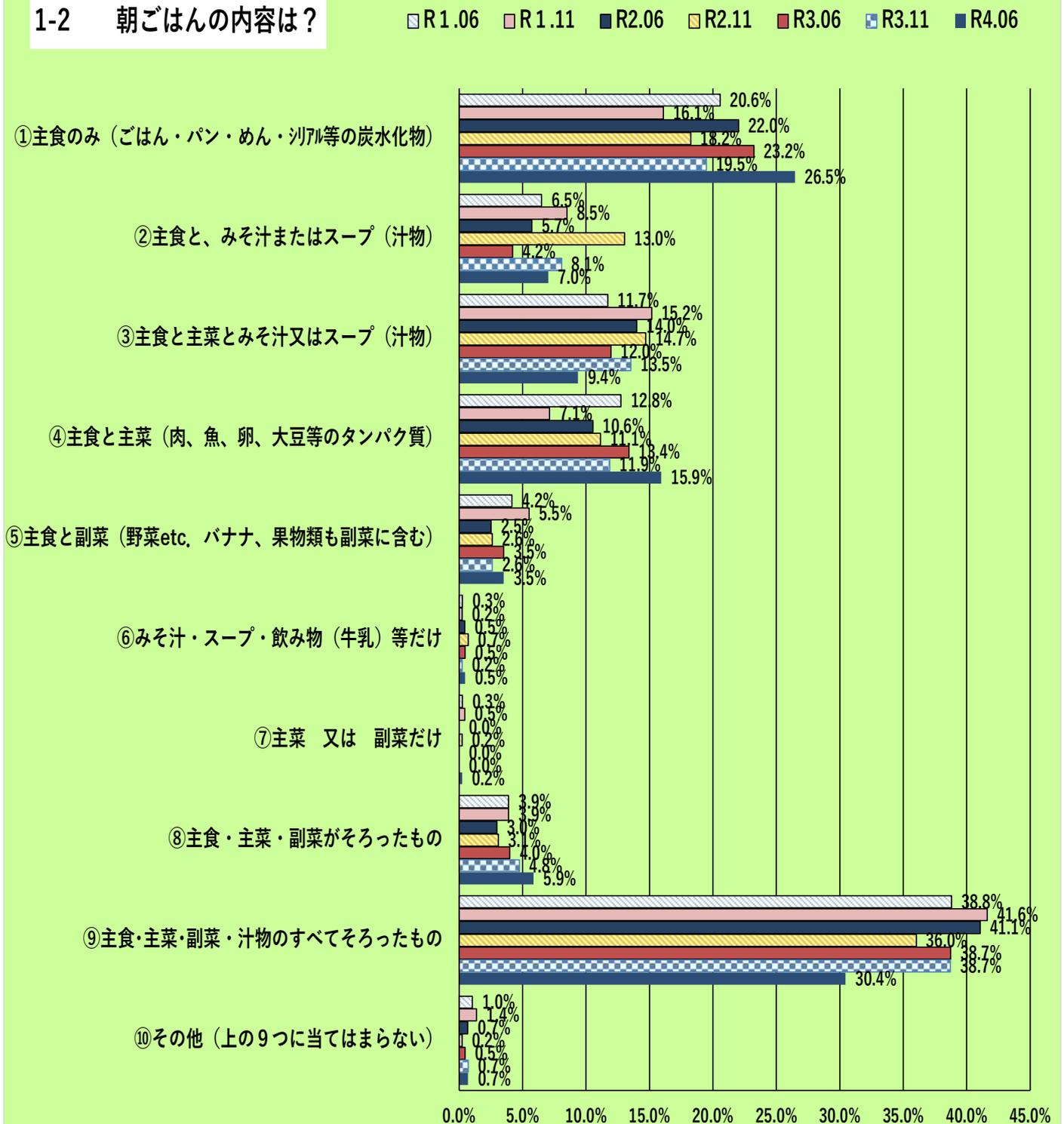


②

1-1 朝ごはんを食べますか？

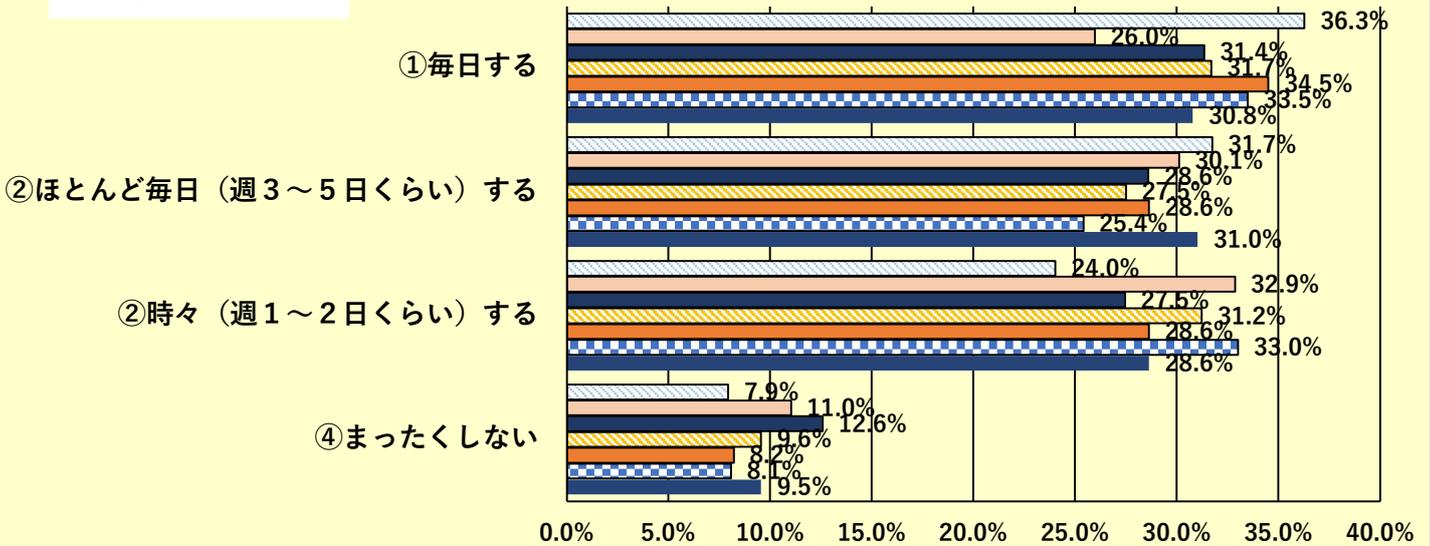


1-2 朝ごはんの内容は？



2 運動について

□ R1.06 □ R1.11 ■ R2.06 ■ R2.11 ■ R3.06 ■ R3.11 ■ R4.06



上記 ①令和4年度6月実施のアンケート結果

②令和元年度6月、11月、令和2年度6月、11月、令和3年度6月、11月、令和4年度6月に実施した7回のアンケート結果の比較です。

子供のうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

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、食べ物のおいしさを楽しみながら、よく歯でかむことで、頭の働きを活発にします。

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働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。

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、第4次食育推進基本計画では、子供の欠食をなくすことを目標としています。

具体的には、令和7年度までに0%とすることをしていますが、近年増加しています。

牛島小学校では、この朝食指導を日々取り組んで、いきたいと思っています。



しっかり食べて、思いっきり活動しましょう

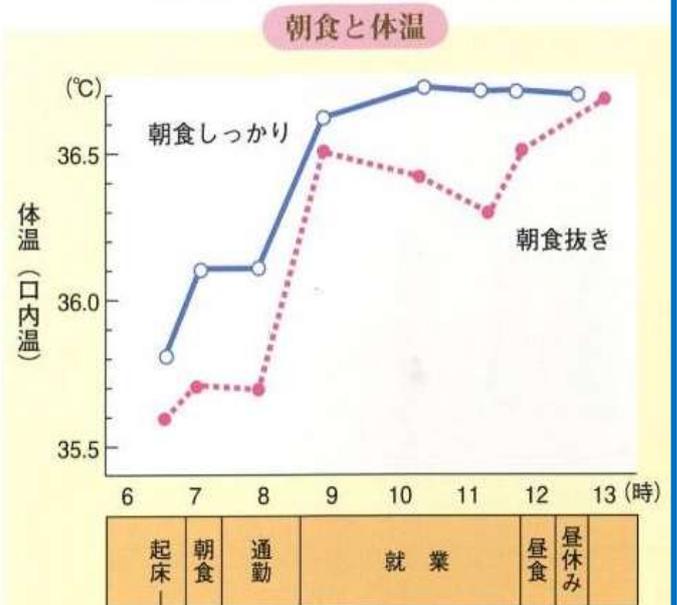
朝ごはんは朝の光と同様に、目覚めるために大切な要素です。朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。朝ごはんを食べることで、体や脳にエネルギーを補給し、体温が上がり、活動が活発になります。

しっかり寝て、食べることで、活発に活動できるようになります。そして、日中に勉強・スポーツ・遊びなど、頭や体を十分に働かせましょう。十分に活動すれば、夜は疲れて自然と早く眠れるようになります。



朝食と体温の関係

右の図は、朝食を食べた時と食べなかった時の体温の変化の違いをグラフにしたものです。朝食をしっかり食べた人の体温は実線、朝食抜きの人の体温は点線で表しています。朝食をとると、実線で示すように通勤などの運動を始める前から、体温があがります。これに対して、朝食を食べないと運動を始める前まで低い体温のままです。体温が低いまま運動をすると、運動によって体温が一時的にあがっても、運動を終えると下がっていき、昼食まで低い体温になって元気に活動ができないことがわかります。



(鈴木正成『実践的スポーツ栄養学改訂新版』p.147、文光堂、2006を改変)

朝の光と生体時計の関係

私たちには、さまざまなリズムをととのえる生体時計が備わっています。この生体時計は25時間程度の周期で動いています。一方で地球は24時間の周期です。このズレをリセットしてくれるのが朝の光です。朝の光を浴びることで、わたしたちは無意識のうちにズレを修正しています。ここで、朝の光を浴びることができないと生体時計のズレを直すことができずに、生活リズムも乱れてしまいます。

