

給食だより 9月

しりつうじいえしやうがっこう
さくら市立氏家小学校

げんき す せいかつ たいせつ はやお あさ ひかり あ
元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、
しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

9月の給食目標【食後の過ごし方を工夫しよう】

はや お はや ね せい かつ もど
早起き・早寝 生活リズムをとり戻そう！
朝ごはん

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

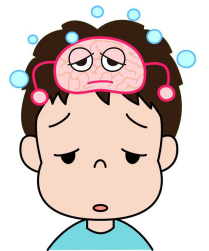
朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

☆☆☆ 朝は脳のエネルギーが不足しています ☆☆☆

脳は睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためておけるグリコーゲンからブドウ糖がつくられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



保護者のみなさまへ

朝ごはんを食べると、寝ている間に消費したエネルギーの補充になります。そして、体温が上昇して血流がよくなり、よくかんで食べることで脳に刺激を与えます。胃に食べ物が送りこまれると腸が動き始めて、朝の排便につながります。午前中に元気に活動するためには、バランスのよい朝ごはんが大切です。



朝ごはんをしっかり食べよう！