

食育便り 5月号

平成26年5月9日(金)
長崎県立大村特別支援学校

新年度に入り1ヶ月がたち、少しずつ新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。4月初めに比べると、給食時間の会話も弾み、ずいぶんとにぎやかになりました。

今月号は、本校で取り組んでいる「早寝・早起き・朝ごはん」について紹介します。小中学生の成長期に生活リズムを整えることは、生涯にわたる心身の健康にとって、大きな意味をもちます。

ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に食育便りを読んで、日頃の生活を見直すきっかけにいただければと思います。

◆◆◆◆◆早寝・早起き・朝ごはん◆◆◆◆◆

早寝

成長ホルモンは22時～2時に最も多く分泌されます。そのため、この時間帯にぐっすり眠っていることが大切です。

早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

朝ごはん

脳と体のエネルギー源です。しっかりと朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳と体の動きが活発になります。



◎体温を上げるためには、

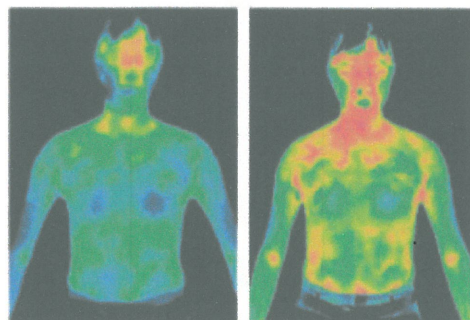
朝食をしっかりと食べることがポイント！

勉強も運動も集中して取り組むことができます。

右の写真は、サーモグラフィーという体の表面温度を表したものです。温度が高いところが赤色やオレンジ色、低いところが青色や緑色になっています。

朝食を食べる前に比べ、食べた後は体の表面温度が上がっていることが分かります。

朝食摂取と体温の関係



朝食前

朝食後

小・中学生の食生活の状況を見てみると・・・

朝食を毎日食べる

小学校全体・・・90.5% 中学校全体86.6%

朝食をほとんど食べない

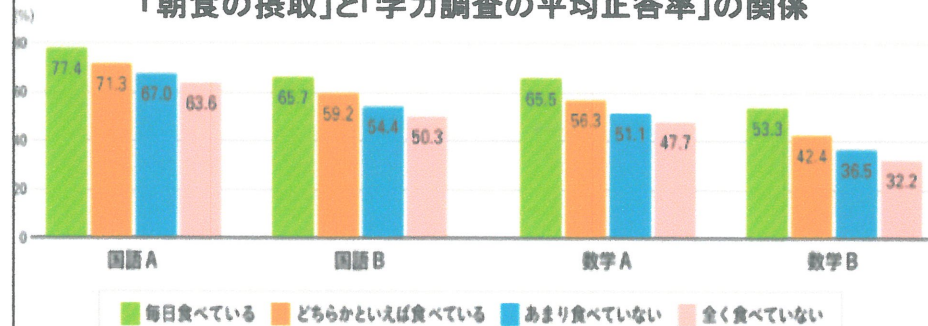
小学校全体・・・1.5% 中学校全体2.8%

◇朝食を「毎日食べる子」は、「食べないことがある子」に比べ・・・

- ①学力調査の平均正答率が高い
- ②体力テストの平均点が高い
- ③体調の不調(だるさ、イライラ、めまいなど)を訴える割合が低い
- ④肥満傾向の割合が低い

という結果が出ています。

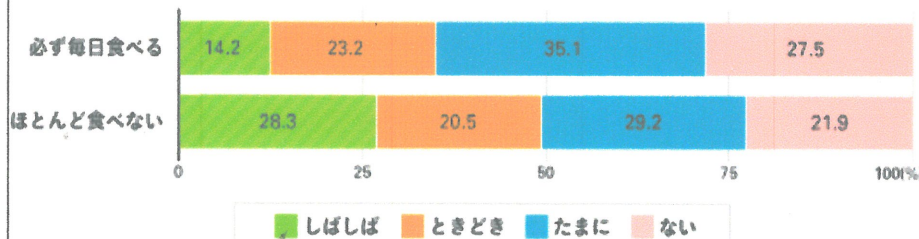
「朝食の摂取」と「学力調査の平均正答率」の関係



※文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」

(対象：中学校3年生)

「朝食を食べる頻度」と「イライラする」の関係



※独立行政法人日本スポーツ復興センター

(対象：小学校5年生、中学校2年生)

「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

朝食を食べると、生活リズムが整いやすくなり、体はもちろん、心の安定にもつながります。気持ち良く1日をスタートさせるため、朝食を食べる習慣を身に付けましょう。

