



朝食特集!

こめっこ

～学校給食だより～

毎育月間特集号



令和7年(2025年)6月号外

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

◎規則正しい生活習慣を身につけることが、健康な生活を送るための基本です。特に、「朝食」に重点をおいて毎日の習慣を見直すと、他のことも連動して改善されていきます。それはまるで、一カ所に風を当てると自然とクルクルと回る風車に例えられ、「風車理論」とよばれます。(東海大学 小澤治夫教授の講演より)心と体の健康のために、まずは朝食をしっかりと食べることから始めてみませんか?



風車理論

●1日の活動の疲労感と、メラトニンの分泌で心地よく睡眠にはいることができます。寝る前に湯船に入ること、疲労回復効果が上がります。また、22時までに熟睡しておく、成長ホルモンが活発に分泌され、**成長を促進**するだけでなく、**疲労回復効果**もアップします。

●十分な睡眠をとったので体も心も回復し、スッキリとめざめることができ、気持ちよく1日を始めることができます。朝日をあびることで、夜に分泌される睡眠を促す働きをもつメラトニンの量が促進されます。

●日中しっかりと活動し、力を出し切ったのでお腹はペコペコ。おいしく食事を食べることができます。日中で消費したエネルギーを補給します。

●めざめが爽やかなので朝からしっかりと食欲がわきます。**主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い朝食**をたっぷり食べて、1日のエネルギー補給をしましょう。

●体調がよく、気力も充実しているので、存分に動くことができ、**体力がつきます**。練習の質も上がり、**運動能力がアップ**するかも!!

●朝食を食べると胃腸反射がおこり、トイレに行きたくなります。**ウンチを出して体調が万全!**1日を元気に過ごすための準備が整います。

●集中して学習に取り組むことができます。**学力アップ**も期待できるはず!!

●体調万全、脳の栄養補給も充分なので心の状態が落ち着き、イライラしにくくなるだけでなく、やる気が高まり、**朝からいろいろな活動に集中**することができます。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がありません

A まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



❗ おなかがすいていません

A 夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



1日のスタートダッシュだ! 朝ごはん!!

