



あさごはんをしっかりとべよう!



10月の家庭学習・生活だよりのテーマは「朝ごはん」についてです。

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉は、子どもたちの基本的な生活習慣づくりのキーワードとして、ずいぶん定着したように感じます。今年度、6年生が行った全国学力・学習状況調査の結果をみても、多くの児童が朝ごはんを食べていると答えています。しかし、「時間がなくて朝ごはんを食べなかった。」という児童も少なからずいます。

起きたばかりの朝の脳は、エネルギー不足状態で、朝にしっかりとごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、体が重く、だるさや疲労感が残って、イライラしたり、集中力や記憶力が低下したりして、勉強がはかどりません。朝ごはんを食べることで様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくることが重要です。

あさごはんをしっかりとべよう!

☆取組のポイント☆

●脳と体のためのエネルギーとなる朝ごはんにする!

代謝を促進するビタミンB群を含むもの(豚肉やハム、納豆など)や疲労回復に効果的なもの(梅干し、酢の物、フルーツなどの酸味のあるもの)と一緒に食べると効果的だそうです。

●早寝、早起きがよい朝ごはんのリズムをつくる!

できるだけ毎日同じ時間に寝て起きることで、脳が時間を認識し、次第に自然な目覚めができて、スムーズに朝ごはんをとることができるようになります。

●あわてずよく噛んで食べる!

よく噛むことで脳や消化器官を自覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることができます。

