

給食だより



— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

葉月、夏本番です。今年は、例年と異なり、短い夏休みです。通常の生活に戻れた感謝の気持ちを忘れずに、「早寝早起き朝ごはん」を基本とした規則正しい生活を心がけ、この夏を乗り切りましょう。

今月のめあて「早寝早起き朝ごはん」



地球上に暮らすほぼすべての生物は「体内時計」と呼ばれる、時間や季節などを知るメカニズムを持っています。ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。この体内時計は「日中活動して夜は眠る」という行動パターンを取ることが前提となっており、睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなど、大体決まった時間にプログラミングされています。

自分が必要な睡眠時間を確保するとともに、3食の食事時間を一定の時間にすると生活リズムが整い、体内時計を保つことができます。「早寝早起き朝ごはん」を実行することは、規則正しい生活習慣を送ることにつながります。心や身体もベストな状態にして、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるようにしましょう。

～知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ～

早寝早起き朝ごはんについて、みなさんはどのくらい知っていますか。下の()に○×を入れてみましょう。

- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない ()
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をすると勉強の効率が上がる ()
- Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる ()
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ()
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい ()
- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができよい ()
- Q7 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ()
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ()
- Q9 朝食を抜くとやせられる ()
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ()



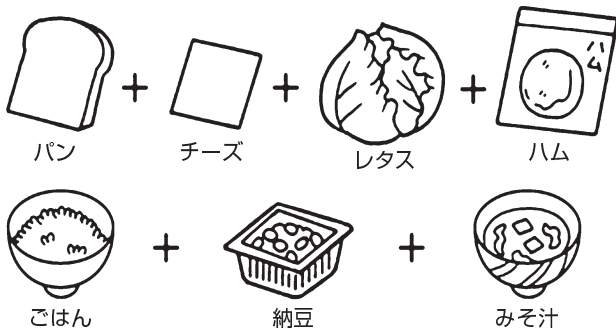
解答は下にあります。詳しい解説は、文部科学省のホームページに掲載していますので、ぜひ見てください。

文部科学省 早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来

検索

《自分でできる簡単朝食》

パンは具をはさんでサンドイッチにすると食べやすいです。



◎ステップアップ◎

食事は主食だけで済ませず、卵、魚、肉などのたんぱく質や野菜、乳製品などを追加して、栄養バランスのとれた朝食をとるように心がけましょう。朝食でたんぱく質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。

朝ごはんて



パワーアップ!

参考文献およびイラスト：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠のリズムを整えよう!～」少年写真新聞社「食育サポート集①」「新食育ブック①」