

ほけんだより 11月号

郡山市立御館中学校保健室

令和6年11月8日

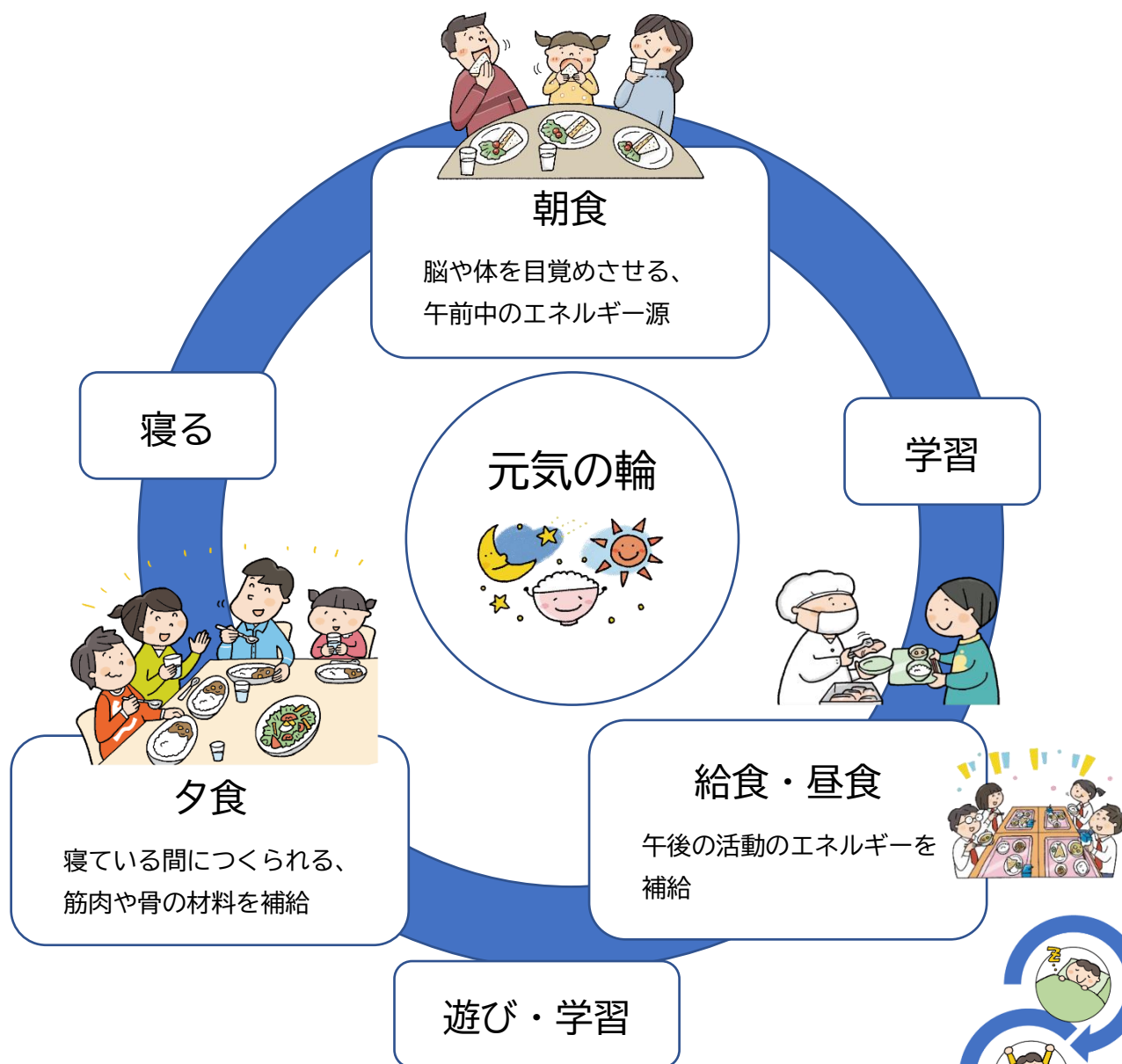
11月は「第2回朝食について見直そう週間」があります。本校では、11月7日～11日に自分手帳を活用して朝食について見直す機会としています。子ども達の心と体の健やかな成長のために、朝ごはんをしっかりと食べて登校できるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



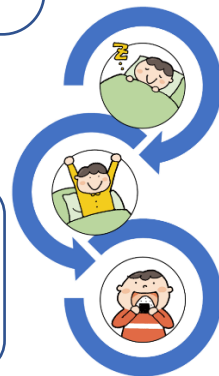
☆ 1日3回の食事リズム ☆



私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。元気にすごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけ、3回の食事をしっかりとることが大切です。



朝食をきちんととるところから「生活リズム」はスタートします。そのためには前夜の過ごし方が大事というように、私たちの生活は輪のように回っています。元気の輪となるように、生活を見直していきましょう。



☆ 朝ごはんの役割 ☆

お腹のスイッチを入れる副菜

朝、お腹に食べ物が入ると反射的に腸が動きます。野菜の食物繊維はスムーズに排便を促します。

脳のスイッチを入れる主食

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。（炭水化物：ブドウ糖を多く含むごはん・パン・めん等）



体のスイッチを入れる主菜

睡眠中は体温が約1℃下がります。食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

お腹のスイッチを入れる汁物

ビタミンや食物繊維を多く含む野菜や汁物を食べることで、腸を働かせることができ、お腹にスイッチを入れることができます。

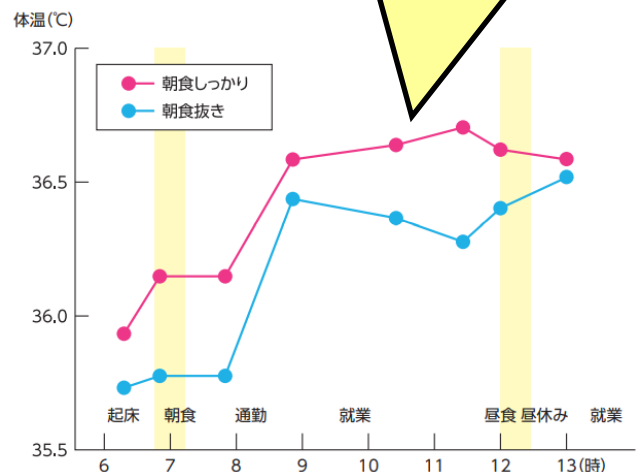
☆ 朝ごはんの効果 ☆

- ① 体温や脈拍の上昇効果
- ② エネルギー源の補給
- ③ 便秘の予防
- ④ 体温維持の効果
- ⑤ やる気を起こし眠りを誘う。

やる気を起こす「セロトニン」は、感情を安定させ、やる気を起こし、よりよい人間関係を築くためにも大切なホルモンです。不足すると、気力が低下します。朝、起きると分泌され、朝の光とリズムのある運動（噛む、歩く等）により分泌量が増えます。タンパク質に含まれるアミノ酸から作られます。



朝食をしっかりとした方が、体温が上昇しています。朝食をとった方が、頭も体も動きが活発になります。



☆ 朝ごはんを食べないと・・・ ☆



肥満傾向



集中力・記憶力の低下



筋肉量の低下



自律神経の乱れ



11月5日の給食です。