



食育だより



岡山県立岡山東支援学校
2023.5.15

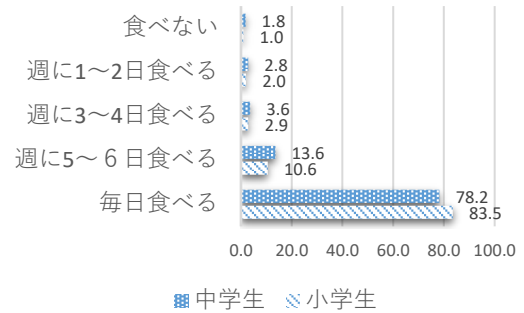
山々の若葉が芽吹き、さわやかな季節となりました。本校では、5月27日(土)に運動会を予定しています。本番に向けてしっかり練習ができるよう、朝ご飯を食べて体調を整えましょう。

朝ご飯を食べよう

岡山県栄養士会では、5年ごとに児童生徒の食生活調査を行っています。右のグラフは、令和3年度の調査結果の一部です。小学生と中学生ともに朝食を毎日食べる人の割合は約8割程度に対して毎日食べない人の割合は約2割程度となっています。

朝食を食べることで脳と体にスイッチが入ります。そして、体温が上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めます。しっかり朝ご飯を食べて脳と体にスイッチを入れましょう。

朝食は週に何回食べますか



朝ごはんを食べて体内時計をリセット

私たちの体の中には、時計がある？

ヒトの体の中には、1日周期でリズムを刻む**体内時計**があります。
体内時計の周期は、通常24時間より長めに設定されています！



24時間より長い体内時計は、どんどんズれていくの!?



体内時計を整えないとズれてしまいます！
さらに就寝前にスマートフォンやPCなどの光を浴びると、
体内時計が遅くなります！



体内時計を整えるには、①朝日を浴びる ②朝ごはんを食べる
ことがポイントです！
まずは、早起きから始めましょう！



睡眠時間もしっかり確保しましょう！
睡眠不足になると、血液中の食欲を増すホルモンが増えて、
満腹感を感じさせるホルモンが減ってしまいます。
つまり、睡眠不足は太りやすくなります！



～他にも良いこといっぱい！～

