



# 給食だより

新しい学年が始まって、一か月がたちました。学校の授業や行事、部活動が本格的になってくる季節です。勉強や部活動が忙しい時こそ、食事をきちんととることが大切です。元気な一日にするために、まずは朝ごはんをしっかりと食べましょう！

## 朝ごはんが必要なのはなぜだろう

人の体は眠っているときでも活動しています。つまり、眠っていてもエネルギーを使っている、ということです。そのため、朝起きたばかりの体は、エネルギー不足の状態です。そんな状態で朝ごはんを食べないまま、一日がスタートしてしまうと…

**エネルギー不足の状態が10時間以上も続いてしまうことになります。**

しっかり食べて、朝からエネルギー満タンにしたいものですね。



～豆知識～

Let's study English♪



朝ごはんは、英語で「breakfast」。断食（fast）を破る（break）という意味です。朝食をぬくと長時間食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝ごはんをとりましょう。

## 朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の動きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 自分の体内時計をコントロールしよう

人の体には、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。



体内時計を正常に働かせるために自分の生活を見直してみよう！

- 朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びる
- 規則正しく1日3食の食事をとる
- 昼間は外で活動する