

げんきだいすき 3月



うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春風」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、かぜをひかないように調整させてください。

《 時間栄養学からみた朝食の大切さ 》

NHKの「あしたも晴れ！ 人生レシピ」で紹介されていた内容です。

脳の栄養は、「ブドウ糖」と呼ばれる成分です。ねている時間もこのブドウ糖は使われるので、朝は、エネルギー切れの状態です。だから朝食には、ブドウ糖の元である炭水化物を取ることが大切です。そして体を作る筋肉の維持にはたんぱく質を取ることが重要です。



同じたんぱく質の量をとっても、朝食でとる方がより筋肉を作るそうです。

夕食だけでなく、朝食にもたんぱく質の含まれた肉・魚・卵・大豆・みそ・乳成品などを取り入れて成長期の子どもの体づくりに活かしていきましょう。



また、栄養だけでなく、運動することで骨や筋肉が増強するので、運動（スポーツや外遊び）、お手つだいなどでも積極的に体を動かすことに取り組ませてください。

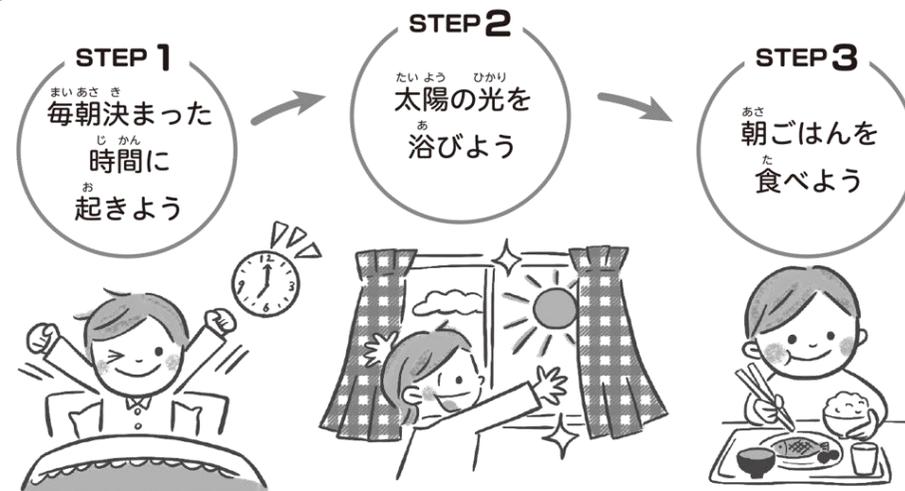


志免町立志免中央小学校 令和6年3月7日 保健室

《 春休みは、午前中からしっかりと動き回ろう！ 》

ポイントは、体内時計のスイッチを入れること。

春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



★ STEP1 「早ね、早起き」とよく言いますが、実は、「早起き、早寝」で、朝眠くても早起きして体内時計のスイッチを入れると夜ぐっすり眠れます。休みの日も早起きをしましょう。

★ STEP2 朝、カーテンを開けて太陽の光を感じると体内時計のスイッチが入ります。白色灯の蛍光灯の光でもよいそうです。

★ STEP3 朝食をとることで、寝ている間に下がっていた体温を上げます。午前中のエネルギー源です。食べ物を「よくかむ」という動作は脳を刺激します。朝食を食べる、食べないでは学力的に関係しているという調査結果が出ています。もちろん朝食を食べる方がよいという結果です。