

# 食育だより

令和3年5月10日発行 No.2  
ひたちなか市立勝田第二中学校  
＜毎月19日は食育の日＞



新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境の中で、緊張感などから「疲れがたまってるなあ・・・」と感じている人もいるかもしれませんね。ストレスに負けない体をつくるためには、バランスの良い食事と規則正しい食生活を心がけることが大切です。

## 今日も1日元気いっぱい 朝食からはじめよう！

朝食は私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。どんな働きをしているのか、しっかり食べるにはどうしたらよいかを考えてみましょう。

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝食でエネルギーを補給する必要があります。



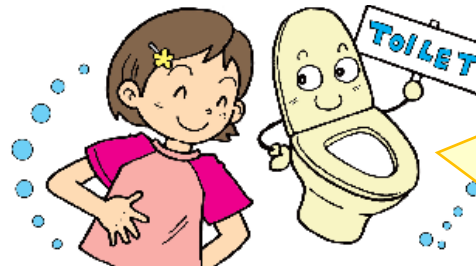
脳の働きが良くなり、集中できます



毎日朝食を食べている人の方が、学力も運動も成績が良いという結果が報告されています。

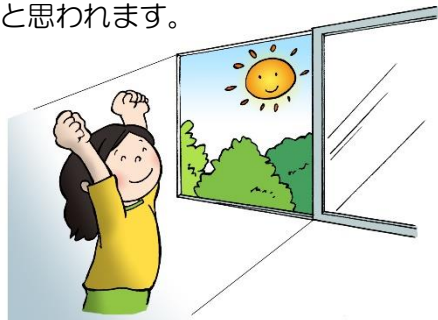


体温が上がり体の動きが活発になります



胃腸が刺激されて、スムーズに排便できます

昨年度、勝田二中で行った調査結果をみると、学校がある日に「朝食を食べない日がある」「いつも食べない」と答えた生徒は合わせて11.6%、休日に「朝食を食べない日がある」「いつも食べない」と答えた生徒は合わせて36.6%いました。食べない理由を聞くと、学校がある日、休日ともに「食欲がない」が最も多く、次いで「時間がない」でした。その背景には、夕食を食べる時間が遅くなったり、夜食を食べたり、寝る時間が遅くなったりすることが関係していると思われます。



毎日朝食をおいしく食べるためには、寝る2～3時間前までに食事を済ませて、夜更かしをしないように心がけましょう。そして、今より30分早く起きましょう。朝起きたら、部屋のカーテンや窓を開けて、光と風を入れます。顔を洗い、新聞を取りに行ったり、朝食の準備をしたり、体を動かすとお腹がすいてきます。



朝食を食べている子どもの方が、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向になるという報告もあります。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝食をしっかり食べましょう。