



# 食育だより

川口市立鳩ヶ谷中学校  
令和6年7月号

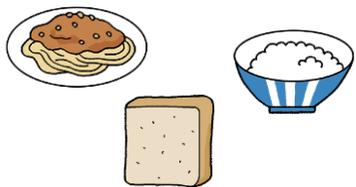
○毎月19日は食育の日○

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ご飯をしっかりと食べることは大切です。朝ごはんをしっかりと食べて、夏の暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

### 朝ごはんは大切なエネルギー源です

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのです。朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



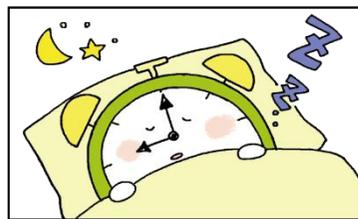
ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

### 朝食と学力テスト

朝食を毎日とる人のほうが、毎日とらない人よりも学力テストの平均正答率が高いという結果があります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をしっかりとる習慣をつけましょう。



# 早寝・早起き・朝ごはん



### 早寝

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう！

### 早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



### 朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉を聞いたことはありますか？夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保し、朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えましょう！

## News!

1年生・3年生を対象に、埼玉県発行の「朝ごはんを食べよう！」のリーフレットを配布しました。また、埼玉県のホームページにも同じものを掲載していますので、ぜひ読んでみてください。

