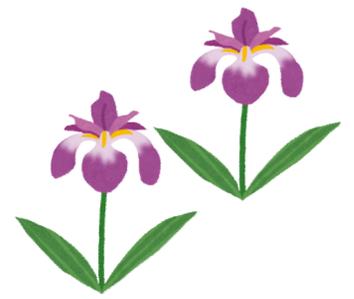




# 給食だより 5月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう  
日野市立日野第三小学校

新緑が美しい爽やかな季節になりました。新学期が始まり約一か月が経過しましたが、児童の皆さんは、新しい学年での生活に慣れてきたでしょうか？

5月は、生活や環境、季節の変化による疲れや不調が出やすく、「五月病」という言葉があるほどです。五月病にならないようにするため、早寝、早起きや一日三回の食事サイクルを習慣付け、生活リズムを整えることが大切です。まずは、一日のエネルギー源となる「朝ごはん」をしっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

## 朝ごはんを食べると、こんなに良いことがあります



### 1 生活のリズムが整います

人間の体には一日のリズムを作り出す体内時計が備わっていて、日中は活動的に、夜間は休息するように生活リズムを調整しています。一日が24時間周期であるのに対し、体内時計は約25時間といわれているため、一時間の「ズレ」が生じてしまうのですが、この体内時計のズレを調整してくれる役割を持つのが「朝ごはん」なのです。毎日決まった時間に朝ごはんを食べることや、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、心身の調子やリズムが整うことにつながります。

### 2 活動に必要なエネルギーの補給ができます

体は寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝はエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、午前中に活動するために必要なエネルギーを補うことができます。

### 3 脳を活性化させ、集中力を高めてくれます

睡眠中も脳は働き続けているため、朝は脳もエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることにより、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が供給され、脳の働きを活性化させてくれるので、集中力や記憶力が高まり、学習能力の向上や仕事の効率化につながります。また、朝ごはんをよく噛んで食べることで脳が刺激され、血行が良くなります。脳の血行が良くなると、精神を安定させる「セロトニン」と呼ばれる脳内物質が活性化するため、一日をイキイキと過ごすことができます。

### 4 食べ過ぎを防ぐことができます

朝ごはんを抜いてしまうと、空腹感が強まり、その反動で昼食や間食を必要以上に食べ過ぎてしまう傾向になります。朝ごはんを食べることで、肥満を予防することにもつながります。

### 5 排便習慣が整います

朝ごはんを食べることで休んでいた腸が動き出し、排便を促します。便秘が解消されると、腸内環境が整い、免疫力が向上します。

今月の給食目標

決められた時間で楽しい給食にしよう

