

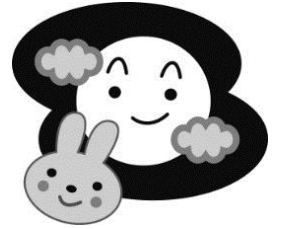
しょく いく 食育たより



むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代

だいごう
第3号



なつやす お がつ はい あつ ひ つづ なつ つか で
夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出て、

たいちよう げんき がっこうせいかつ おく はやね はやお にち しょく
体調をくずしやすくなるころです。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんと

とって、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

◆ 生活リズムを整えよう ◆

いち じかん わたし からだ たいないどけい なが せってい
1日は24時間ですが、私たちの体のなかにある「体内時計」はそれよりも長めに設定され

ているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはん

を食べることで、体内時計が調整されます。

しょくじ め じかん よるおそ おおき たいないどけい
食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざま

な不調が起こります。朝ごはんをしっかり食べるた

めにも、生活リズムを整えましょう。



◆ 朝ごはんの大切な役割 ◆

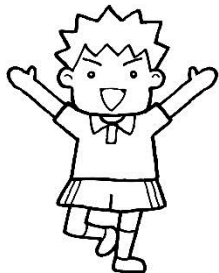
がくりょく
学力アップ!

たいりょく
体力アップ!

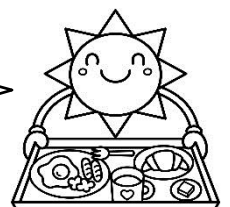
あさ た ね あいだ さ たいおん あ
朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上が

からだ かつどう じょうたい のう
て体が活動しやすい状態になります。また、脳にもエネルギ

ほきゅう ちようしよく た べんきよう
ーが補給されるため、朝食を食べるとしっかりと勉強をすることが
できます。



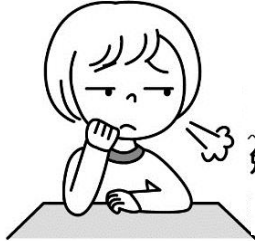
がつ ひよう あさ か
9月のこんだて表にも、朝ごはんについて書いてあります。
ぜひ、読んでください。



◆ しっかり食べよう！朝ごはん！ ◆

◆ 朝ごはんを食べないと…

だるさ、イライラなど、
不調の原因になります。



集中力、記憶力が低下し、
勉強やスポーツに影響します。

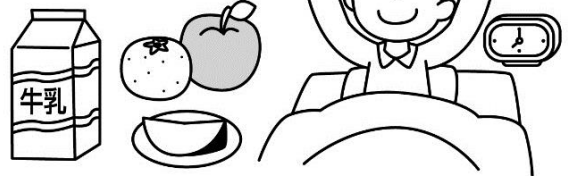


肥満や生活習慣病の発症に
つながります。



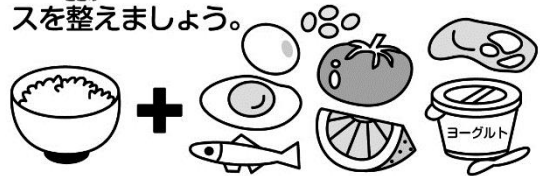
◆ まったく食べていない人は…

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、
何か一品でも口にする
ことから始めましょう。



◆ 主食（ご飯、パンなど）のみ で済ませている人は…

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、
野菜、果物、乳製品をプラスし、
栄養バランスを整えましょう。



ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、
食事や生活に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

①

スイカ ミカン カキ メロン ブルーベリー リンゴ イチゴ ブドウ

き く よ あ し く よ の

ヒント
小さい順に
ならべよう！

→

②

カツオ サンマ こ イワシ アジ クジラ マグロ タイ

ず べ う よ さ た

ヒント
大きい順に
ならべよう！

→