



早寝・早起き・朝ごはん集会を行いました!

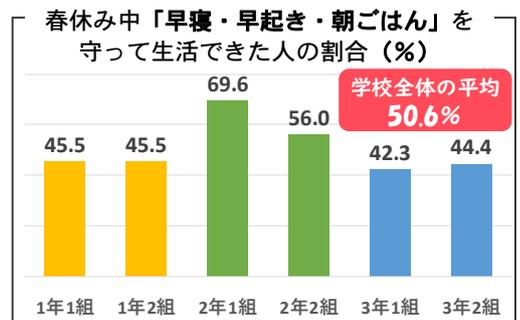
4月28日(金)の6校時に「早寝・早起き・朝ごはん集会」を行いました。「朝食」と「早寝・早起き」にテーマを分け、役割や重要性についての話をしました。真剣な態度で、話を聞く姿勢がすばらしかったです。

朝食のテーマでは、朝食で入れることができる3つのスイッチと、そのスイッチを入れるために食べたいものを伝えました。また、栄養バランスの整った朝食にするためのコツについて話をしました。

右のグラフは、集会の最初に示したものです。

春休み中に「早寝・早起き・朝ごはん」を守って生活できた人の割合は、全体で**50.6%**でした。約半数の人が早寝・早起き・朝ごはんを守ることができなかったようです。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日を健康に過ごすための基本です。充実した学校生活や夢の実現のためにも、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けて欲しいと思います。



復習してみよう!

キーワードとなる言葉を右の枠から選びましょう。

- (1) 「早寝・早起き・朝ごはん」を守ると、()のズレがなくなり、元気に生活することができる。
- (2) 脳のエネルギー源は、()だけである。
- (3) 朝ごはんを食べている人は、食べていない人よりも勉強やスポーツの成績が()。
- (4) 体温を一番あげる栄養素は、()である。
- (5) 排便のスイッチが入ると、()の予防や、()をあげることができる。
- (6) 浅い眠りのレム睡眠は、()の眠りである。
- (7) 深い眠りのノンレム睡眠は、()の眠りである。
- (8) ブルーライトは寝る()時間前からシャットアウトすると良い。
- (9) 良い眠りのためには、寝る直前の()はさける。
- (10) 中学生に必要な睡眠時間は()時間程度である。

よい・食事・7~8
ブドウ糖・からだ・1~2
免疫力・体内時計
脳・便秘・たんぱく質

※答えは右ページ下部



体育祭当日も
しっかり
朝ごはん!



私たちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば、夜7時に夕ご飯を食べた場合、朝ごはんをめぐと、昼の12時まで約17時間も絶食をすることになってしまいます。体育祭当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

気を付けたい！成長期の食生活のポイント



「よく食べて、よく動く」

成長期には、エネルギーの必要量がピークとなります。これは日常生活で消費するエネルギーの他に、成長するためのエネルギーが必要になるからです。また、定期的にスポーツや運動をする人は、さらに多くのエネルギーを必要とします。食べる量を減らすと必要なエネルギーや栄養素が不足してしまうため、食べる量は減らさずに、たくさん動くようにしましょう。



規則正しく、 1日3食食べる

「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さは、十分にわかっていると思いますが、他の2食も大切です。1日を通して、必要な栄養素をとりましょう。ダイエットのために食事や炭水化物を抜くことは、体に良くありません。また、決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



お菓子を食事にしない

部活動や塾などでライフスタイルが大きく変化し、食べるものを自分で選ぶ機会が多くなっていると思います。好きなものばかり食べたり、お菓子を食事として食べたりはしていいのでしょうか？お菓子は、間食として、1日200kcal(キロカロリー)を目安に食べましょう。



積極的にとりたい栄養素

- ・カルシウム 
- ・たんぱく質 
- ・鉄 
- ・ビタミンB群 



とり過ぎに注意したい栄養素

- ・糖質 
- ・脂質
- ・食塩(ナトリウム)

200kcal(キロカロリー)の目安

ポテトチップス
約1/2袋



せんべい
3~4枚

アイス
クリーム
約1個



板チョコ
レート
約1/2枚

コラム
Column

最高の体育祭に向けて！

～本番で「完全燃焼」するために～

日に日に暑くなってきました。いよいよ体育祭の練習が始まります。短い期間での準備・開催なので、1つ1つの練習も集中して取り組みたいものです。練習、そして当日もベストコンディションで挑めるように、日ごろから水分補給をしっかりと行いましょう。



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。



早寝・早起き・朝ごはん集会の復習【答え】

(1)体内時計 (2)ブドウ糖 (3)よい (4)たんぱく質 (5)便秘、免疫力 (6)からだ (7)脳 (8)1~2 (9)食事 (10)7~8