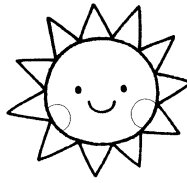


しょくいくつうしん

パワーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和5年5月号

体育参観まであと1週間となりました。運動場や体育館では、練習に真剣に取り組む姿が見られます。気温の高い日も増えてきましたので、熱中症には十分に注意し、本番で練習の成果が存分に発揮できるよう、しっかり食事、しっかり睡眠を心がけてください。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたときの体は、実はエネルギーが足りない状態なのです。朝ごはんを食べずに登校すると、お昼の給食まで長い時間の【断食状態】が続いてしまいます。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんのはたらき

からだ
体や脳への
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンを食べてしっかり補いましょう。

からだ あさ き
体に朝が来たことを
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

からだ
体をウォーミング
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

よくかんで食べましょう!

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。6月4日の日付を「むし」とかけて、昭和3(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は**食育月間**です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく、**体全体の健康**を守ることにもつながっています。

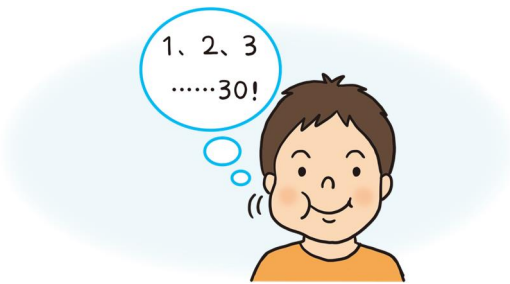
消化を助け、食べ過ぎ防止



歯並びや発声もよくなる



ひと口の量を考え 口を閉じて、意識して!



かみごたえのある 食品もとり入れよう!



給食では、6月7日(水)に『歯と口の健康週間献立』として、「カムカムサラダ」が登場します。楽しみにしててください。

