

# Health Letter

No.8 令和7年6月24日 発行

しっかり  
ちょうしょく  
朝食を食べよう

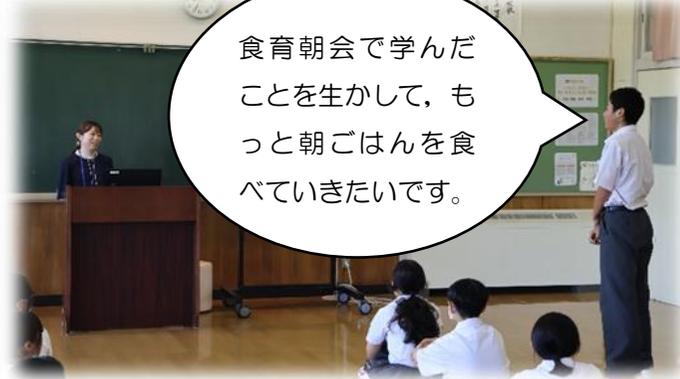


朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために、とても大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べるためには、食べる時間を十分に確保することが必要です。そのためには、早起きすることが大切です。早起きするためには、早く寝ることが必要です。『早寝・早起き・朝ごはん』を目標に、日々の生活リズムを整えていきましょう。

## 6月20日(金)に、食育朝会がありました。



金子先生によるお話



感想を発表する様子

食育朝会で学んだことを生かして、もっと朝ごはんを食べていきたいです。

三次市給食センターの金子栄養教諭をお招きして、「朝食の効果を知ろう」というテーマで、お話をいただきました。子どもたちは、真剣に話を聞いていました。

また、毎月、三次給食センターから食育推進の目的で、給食に出る食材や食事マナーについて動画が送られてきます。4・5月は、「給食準備について考えよう」「給食の片づけ」についての動画を、給食時間に視聴しました。

三次市では、毎月19日を「みよしふるさとランチ」と制定されています。6月はたまねぎを紹介した動画を視聴しました。19日(木)の給食の献立では、地元のたまねぎを使った、ハヤシライスが出ました。地元の食材を生産し、給食に提供していただいている農家の方に、感謝して給食をいただきました。

## 朝ごはんを食べるといいこといっぱい!

### エネルギー・チャージ完了!

脳が働くためのブドウ糖が脳に届いて、頭スッキリ!

### おなかを刺激してスッキリ快便!

朝ごはんを食べることで胃腸が刺激されて、排便のリズムができます。

### かむ刺激で「セロトニン」が出て気持ち落ち着くよ!

『セロトニン』は『幸せホルモン』とも言われ、心の安定につながります。

### もぐもぐかむ刺激で脳がめざまるよ!

こめかみに手を当てて、かむ動作を試みよう。刺激が伝わっているのがわかります。

この刺激が伝わって、脳が目覚めて集中力ができます。

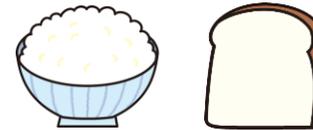
### 体温を上げて体が目覚めて元気に活動できるよ!

寝ている間に下がっている体温を上げて体も目覚めさせ、活動しやすくなります。



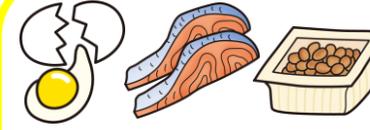
## 朝ごはんを食べるといいのは何かな?

バランスよく食事ができることが好ましいですが、朝は忙しくて、難しいこともありますよね。だからと言って、「何も食べない」ではなく、何か食べてみるのが大切です。



### 炭水化物

ブドウ糖となって脳に届きます。



### たんぱく質

体温を上げるのを助けてくれます。



### 食物繊維

腸の働きをよくしてくれます。

朝食を簡単に摂取できる、切らなくても食べられるフルーツ(バナナ)やチーズ、ヨーグルトを食べることもおすすめです。また、グラノーラは食物繊維も取れて、すぐに用意できるのでいいですね。

