



令和元年 9月号
流山市立小山小学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調を崩してしまうこともあります。「早起き・早寝・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

毎日、朝ごはんを食べよう

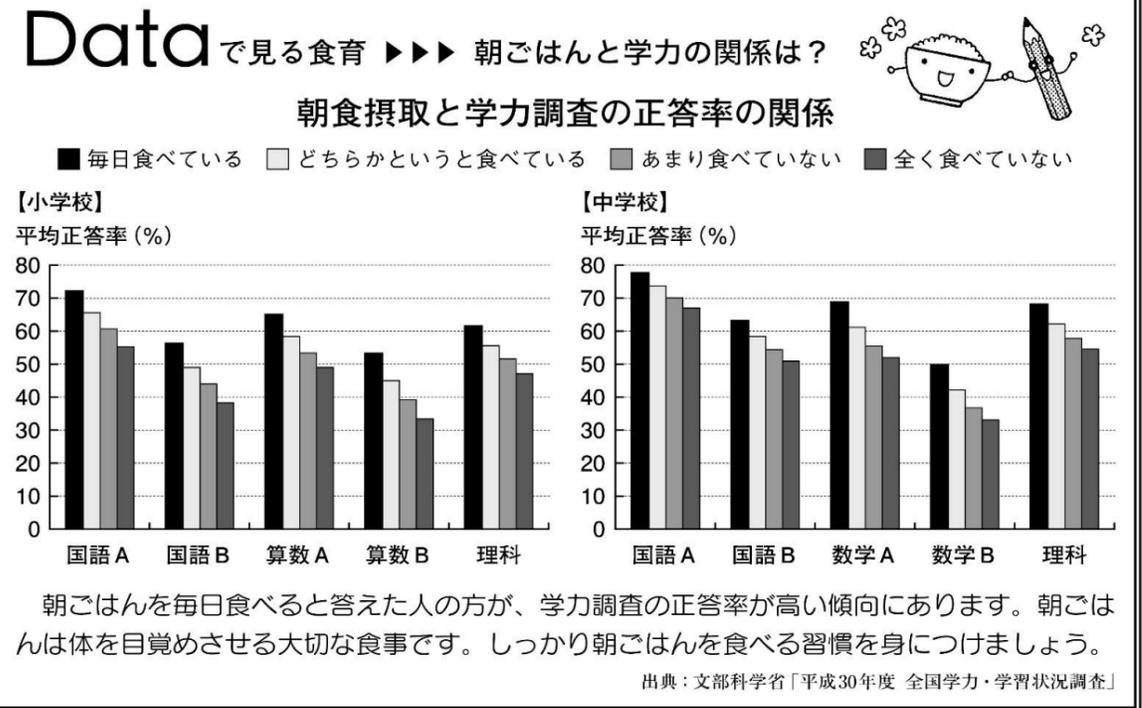
脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのは、主にブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



朝食をとると学力も気力もアップする!?

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒に比べて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。

お月見 十五夜と十三夜

だんごやススキを供えて月の美しさを眺めて楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが習わしです。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年は9月13日と10月11日です。

十五夜と十三夜、両方の月を楽しみましょう。

