



5月食育だより



若葉がまぶしい5月、新しい学年になって1か月が過ぎ、心と体にも少し疲れが出てくる頃ですね。「春眠暁を覚えず」といいますが、眠くて起きるのがつらいといった人はいませんか。生活リズムを整えることは、1日を活発に過ごすためにとても大切なことです。早ね・早おきで、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

学力アップのための生活習慣とは？

朝ごはんと学力の関係

朝ごはんをしっかり食べる児童生徒は、午前中からしっかり頭が働きます。

食べていない人に比べ、教科の別なく学力テストの得点が高いという結果も出ています。



朝の光をあびて

早おきしよう！

夜はぐっすり寝て早おきし、カーテンを開けて朝の光をあびましょう！



体内時計を正確に

人間の体は1日の中であるリズムにしたがって活動し、それをコントロールする「体内時計」があります。朝ごはんを朝日をあびることは、体内時計を正確に保つために大切です。



適度な運動

勉強に疲れたらリフレッシュも必要です。軽い体操で体をほぐしましょう。体を動かすと、夜もぐっすり眠れるようになります。



バランスのよい食事也很重要

いろいろな食品からバランスよく栄養をとりましょう！脳が働くためには糖質からのエネルギーが必要です。その他にも魚に含まれるDHAや大豆に含まれるレシチンは脳の働きに関係するといわれています。

よくかんで食べるとさらによいですね！

