



令和5年度

# きゅうしよくだより5月

秦野市立末広小学校



5月になりました。少し気が早いように思われるかもしれませんが、5月は熱中症に気をつけたい時期です。まだ体が暑さに慣れていないのに気温が上がり、気温の上昇に体が適応できないからです。こまめな水分補給のほかに早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。



## 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファースト (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。前の晩に夕食を食べた後、布団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、起きた時、体はじつはエネルギーが足りていない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の断食状態が続いてしまうのです。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

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。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

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。

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への血流もよくなり、活動が活発になります。

