



2学期スタート！

夏休みが終わり、学校が始まりました。日中はまだまだきびしい暑さが続いていると思いますが、夜になると少し秋の気配を感じます。長い休みのあとなので、生活のリズムがくずれている人もいるかもしれません。早ね早おき、朝ごはんを心がけて、元気に学校生活をすごしましょう。

規則正しい食事をしよう

◆1日3回の食事が大切な理由

1日に必要なエネルギーや栄養素の量は、年齢や性別、活動量によって異なります。例えば8～9歳の男子では1日1,850キロカロリー、女子では1,700キロカロリーのエネルギーが必要です（「日本人の食事摂取基準 2020年版」）。これを1日2回の食事でとった場合、一度に850～950キロカロリーをとることになります。食事をとらない時間が長くなると太りやすくなるほか、おなか为空いておやつの量が増えるなどして、脂肪や糖分をとりすぎるおそれもあります。このような食習慣は子供の成長にとって望ましくありません。

◆朝ごはんを食べて1日を元気に過ごそう

私たちの体には、1日25時間の「体内時計」があります。朝、目が覚めて、日中活動し夜になると眠るのは、この体内時計の働きによるものです。体内時計の中心は脳にありますが、体のほぼすべての臓器にも時計があり、これらは脳からの指令で調節されています。1日は24時間、体内時計は25時間なので、毎日1時間のずれが生じることになります。これを毎日リセットしてくれるのが朝の光です。そして朝ごはんも体内時計の調節に関わるといわれています。朝ごはんを食べることは、体のリズムを調えるうえでとても大切です。

朝ごはんの効果



体温が上がり、元気に動けます



頭がはたらき、集中力アップ



便通がよくなり、おなかすっきり