

9月食育だより

2022年（令和4年）9月16日

毎月19日は食育の日

八尾市立上之島中学校



生活リズムを整えよう！

2学期が始まり、9月に入りました。少しずつ秋の気配が感じられるようになってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。体調に気を付けて過ごしましょう。

夏休みの間に、夜更かしや遅く起きる習慣がついていませんか？夏休み気分を切り替えて、

『早起き・早寝・朝ごはん』の規則正しい生活リズムを心がけましょう！

早起き	早寝	朝ごはん
		
<p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。</p>	<p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。</p>

..... 朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。