

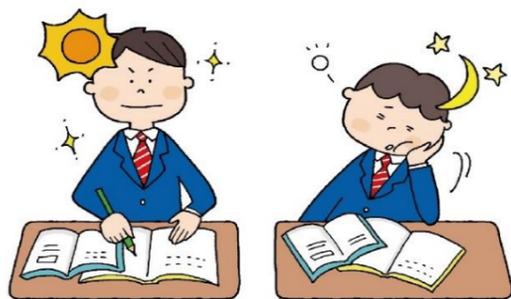
# 5月 食育だより



池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和5年5月 第97号

毎日何時に寝て、何時に起きていますか？学校、部活、習い事、塾、自分の時間などで忙しく過ごしていて、寝るのが遅くなっている人もいませんか。十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

## 朝型生活の方が成績がいい!?



生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人に比べて、勉強や運動の成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。

## 新しい記憶は寝ている時に定着する

睡眠は深い眠りのノンレム睡眠と、浅い眠りのレム睡眠が交互に繰り返されています。私たちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着をおこなっています。レム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかりとしたあとに、多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。



## やっぱり睡眠も大切です



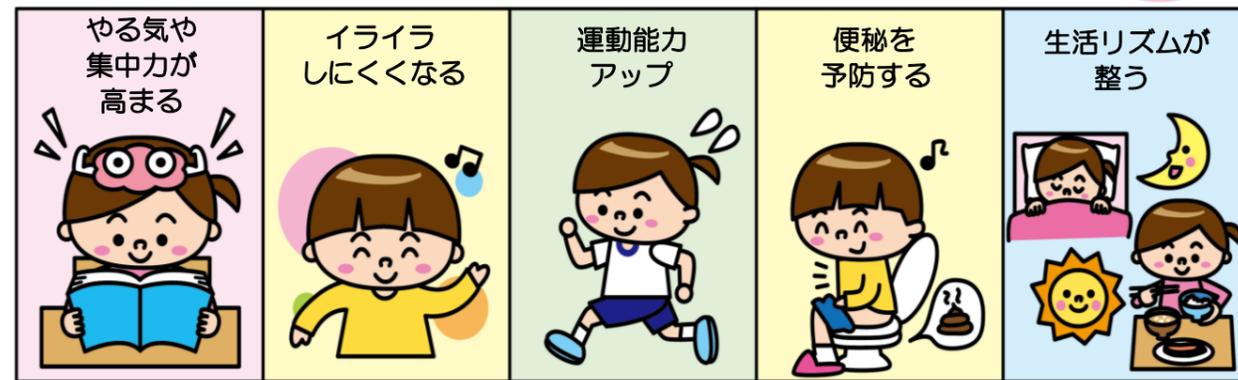
夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと、記憶力や体の抵抗力が下がってしまいます。十分な睡眠時間を確保することが大切です。早寝早起きで生活リズムを整えて、朝に勉強するのも効果的です。

# 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に一日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



## 朝ごはんの効果



## 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけという人もいませんか。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



## 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



### 悩み① 食べる時間がありません

まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

### 悩み② おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食ったり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。