



食育だより 9月号

9月5日発行
行田市立 南小学校

夏休みがおわって、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていま
す。長い夏休みで、夜更かしや朝寝坊など、生活が不規則になってしまっ
た人もいると思います。勉強や運動に充実して取り組むためにも、
「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけて、規則正しい生活リズムを取
り戻しましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



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。

早寝



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りましょう。

朝ごはん



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、朝食をとりましょう。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

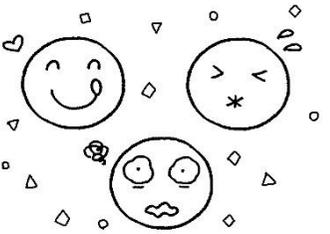


みなさんは、どうですか？

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか。人は、初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし、食べた後に体調が悪くなったりしなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。また、わたしたちは食べることで、命を保ったり活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで、なんでも食べられるようにしていきましょう。

生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状がでます。皮膚がかゆくなったり、じんましんがでたりするほか、命に関わる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人も、そのことを知っておいてください。