

毎月19日は食育の日

♪つばめ 食育だより♪



燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト

平成30年4月19日号 NO.71

さあ！
はじめよう



子どもたちが健やかに成長していくためには、「バランスのとれた食事」、「適切な運動」、「十分な休養・睡眠」など、規則正しい生活習慣が必要です。

生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下、健康への悪影響につながるおそれがあります。

朝の光を浴びて目を覚まし、夜は暗く、静かな環境にして早く寝る習慣を付けましょう。

子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけて、元気に活動しましょう。

早寝 早起き よいリズム

眠りは子どもの豊かな発育に欠かすことができません。

眠りの役割



心身を休養させる

身体と脳を十分に休養させ、心身の疲労を回復させています。



からだをつくる

深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンは骨格筋をつくる、免疫力を高めるなどの大切な役割をもっています。



こころを強くし、頭をよくする



昼間学習したことや経験したことは、眠っている間に整理され、記憶されます。さらに知識が組み合わさって発展したり、能力が向上します。

早寝早起き朝ごはんガイドより

生活リズムの改善は、早起きから始めましょう。



朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンが活発に分泌され、頭がスッキリと目覚め、集中力が上がります

朝ごはん でスイッチON!



おいしく朝ごはんを食べるために、寝る2時間前までには夕食(夜食)を食べ終わしましょう

朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではありません。

あたまのスイッチ ON

ごはんなどに含まれている炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値を上昇させ、脳の活動力がアップします。



からだのスイッチ ON

朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体や脳も活動を始めます。



おなかのスイッチ ON

朝ごはんを食べると胃や腸が刺激され、内臓も目覚めます。

そして、朝の排便習慣につながります。



燕市が作成した「毎朝食べよう 朝ごはん」のリーフレットはこちらから



問い合わせ先: 燕市保健センター
Tel.0256-93-5461