

# 『朝ごはん和生活リズム』



先月から始まったモーニング5分間スタディ。今回は朝食の役割について触れました。朝食が脳や腸にも働きかけ、学習や体調を支える無くてはならない大切なものだと知っていただけたと思います。さて、今回は朝ごはん和生活リズムについてです。

## 正しい生活リズムの確立を

朝食をしっかり摂ることによって、一日を気持ちよくスタートすることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、いきいきと活動を始めることができます。

上狛小学校・棚倉小学校・山城中学校の3校で6月に行ったアンケート結果では、小学生は93.8%が、中学生は85.6%が毎日食べていると分かりました。これは、京都府食育推進計画の目標値「小学生95%・中学生90%」にあと一步の所です。しかし、文科省の調査では「時間がない」・「食欲がない」という理由で、朝食を抜く人が少しずつ増えているとあり、一般的に、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢があがるにつれて増える傾向にあるようです。

では、忙しい朝でもしっかりと朝食をとるようにするには、どうすればいいのでしょうか。それには、生活リズムを見直すことが大切です。朝食は生活リズムの中の一つであり、「寝る」「起きる」「学習する」「体を動かす」などの活動と繋がっているからです。

早寝早起きは、睡眠時間だけでなく、朝、出かけるまでの時間も確保することができます。『早寝早起き朝ごはん』を合言葉に、一日を気持ちよくスタートさせましょう。

## 朝ごはんをしっかりとるためには…

### ①早寝・早起きをする。

朝食をゆっくり取ることができます。

### ②夜寝る前に食べないようにする。

夕食と朝食の間の時間をしっかりとあけることになり、お腹が減って朝食を食べる準備が出来ます。

