

### 第5条 食生活の大切さ 一日の力は朝食から～体調・体力・学力～

朝食をとることで、体は目覚め、体温を上げ、活動の準備を始めます。また、眠っているときにも働いている脳は、栄養を蓄えられないので、朝起きたときは、ほとんどガス欠状態…、これでは力が出せませんね。

全国的に「早寝・早起き・朝ご飯」運動が展開されていますが、各種調査の結果から、体力や学力の向上にも強い関連があることが分かり、しだいに浸透が図られてきています。朝食の効用は、次のようなものです。

#### ①脳や身体が目覚めとエネルギーの補給

- ・寝ている間に下がった体温を上昇させ、活動の準備を始め、望ましい体温を維持します。
- ・脳や身体にエネルギーを補給し、活動や集中力、記憶力などを活性化・向上させます。

#### ②便通の促進

- ・朝食をとることで、大腸・直腸が刺激を受け活動を開始し排便が促進されます。欠食すると、排便のリズムが乱れ、便秘になったりします。

#### ③肥満の防止

- ・食事の回数が少なくなると、1回の食事量が増え、肥満・メタボにつながります。

「10か条アンケート」でも、次のようなご意見が見られました。

「朝からご飯を食べるためには、余裕を持って起きなければなりません。すると、自然と早寝早起きのリズムもできます。元気に一日を過ごすために、主食・主菜（タンパク質＋野菜）を準備しています」

「特に母が不規則な勤務で朝不在がちなので、常に心掛けて、朝食は手作りの野菜ジュースなど食べさせています」

しかし、夜更かしをして、朝起きることができない…、ご飯を食べるよりその分眠りたいと、ギリギリになって駆け出して登校、ということがあるかもしれません。

起き抜けには食欲も出にくいものです。そんなときは果物やヨーグルトなどがお勧め！食欲がわき、消化吸収にもよいそうです。眠気が取れないときは、温かいみそ汁で体温を上げて体を目覚めさせてあげましょう。

子どもが落ち着かなかったり、元気がないと感じるとき、朝の食事が関係していることが多いようです。登校をしづらくなった生徒が、父親が作ってくれるサンドイッチで、教室に復帰できた例もあります。子どもたちが元気に、充実した1日を過ごせるよう、保護者の方には、どんなときでも、1個のおにぎり、1杯の飲み物でいいので、何か食べさせて送り出してくださいようお願いします。

### 第5条 食生活の大切さ

いちいち ちから  
一日の力は  
ちようしよく  
朝食から



早寝、早起き、朝ごはん、規則正しい食事が子どもたちの心と体を育みます。