



給食だより

能美市学校給食センター

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。昔から五月病という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時季でもあります。早寝・早起きをし、食事をしっかりとって、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう

朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを整えましょう。

早寝	早起き	朝ごはん
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しましょう。	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。	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、朝食をとしましょう。

～知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ～



早寝早起き朝ごはんについて、みなさんはどれくらい知っていますか？
下の()に○×を入れてみましょう。



- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない ()
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ()
- Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる ()
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ()
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで、勉強した方がよい ()
- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい ()
- Q7 朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ()
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ()
- Q9 朝食を抜くとやせられる ()
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ()



答えは下にあります。詳しい解説は、文部科学省のホームページに記載されていますので、ぜひ見てください。

文部科学省 早寝早起き朝ごはん輝く君の未来

検索

○:010 ×:60 ○:80 ○:70 ×:90 ×:50 ×:40 ○:30 ×:20 ×:10 7月の夕陽