

新緑がまぶしい季節になりました。新学期が始まって1か月、新しい学年・学級にも慣れてきたころでしょう。

季節が移り変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れの出やすい時です。疲れをためないように早寝早起きをし、朝食をしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

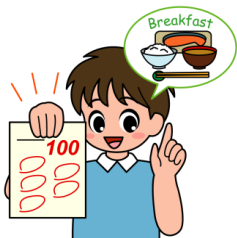


人間のからだは夜眠り、昼は活動するリズムがあります。

1日（24時間）周期としたリズムを「日周リズム」あるいは「サーカディアンリズム」と呼びます。これは、主として地球の自転にともなう昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えていると考えられています。

早寝・早起き・規則正しく食事をとることは、からだのリズムを健康に維持するためにも重要です。このリズムを大切にしましょう。

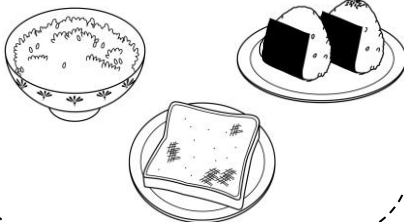
朝ごはんは からだの目覚ましスイッチ！



☆どんな朝ごはんが111のかな？ 主食・主菜・副菜をそろえることが基本です。

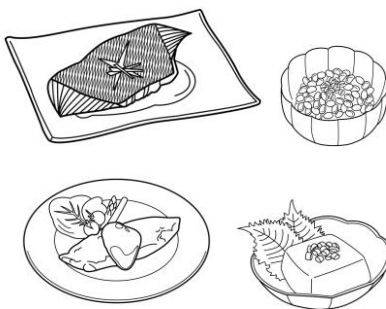
主食(ご飯・パン・麺)

主食は、脳やからだのエネルギー源になる糖質が含まれています。眠っていたからだに活を入れ、すっきり目覚めさせ体温を上げ、食後すぐに効果を発揮します。主食をしっかりと食べましょう。



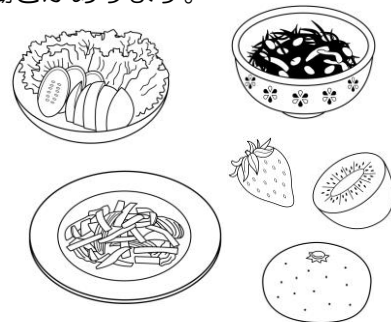
主菜(肉・魚・卵・豆料理)

体温を上げ、からだのウォーミングアップをしてくれるたんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪が含まれています。



副菜(野菜・果物)

からだの調子を整え、ビタミン類、食物繊維が摂れます。また、糖質や脂肪をエネルギーに変える働きがあります。



しかし、忙しい朝にはなかなか難しいですね。前日に準備をしておいたり、夕食の残りを利用するなど時間をかけずにできるようにしましょう。