

# ランチタイム

県立播磨  
特別支援学校  
令和5年度  
**4月号**



新しい1年が始まりますね。新入生は、環境が変わり、期待や、やる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう！

食育だより『ランチタイム』では、食に関する知識・意識してほしい内容をテーマとしてあげて、毎月発行しています。生徒だけが対象ではなく、家庭や多くの方が興味関心を持ち、食育につなげてほしいと思います。

## 正しい食習慣を身につけよう！

成長期に正しい食習慣を身につけることは、健康な体をつくるだけでなく、心も安定して過ごすことにもつながります。しっかり食育を学び、社会で自立できる力を身につけましょう！

### ◆早寝早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう！

・朝ごはんは大切なエネルギー源です。集中して学習するためにきちんと食べましょう。また、できる人は、朝ごはんを自分で用意しましょう。

### ◆食べ物を大切にし、食べられることに感謝しましょう！

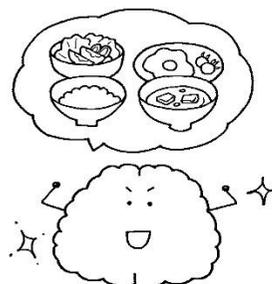
・生産者や調理をする人、食材の命をいただくことなどに感謝の気持ちを持つように『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつは忘れずに！マスクを外している時は、心の中であいさつしましょう。



## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

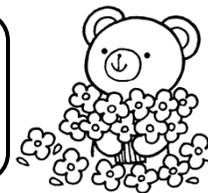
また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



## 4月食育目標

普通科・職業科：時間をみて食べましょう

就業技術科：バランスのよい食事について考えよう



## 毎日、朝食を食べよう！！

しっかり朝ごはんを食べることで、脳や身体にスイッチが入ります。体温があがり、身体の動きが活発になり、集中力アップにつながります。

## 朝ごはんの効果



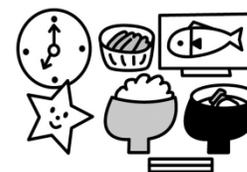
## 朝食をぬくとどうなるの？



朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。脂肪をためやすい体になってしまいます。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

## 朝ごはんを食べるための工夫

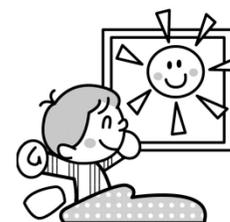
・夕食は寝る2時間前までにすませる



・寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかししたりしない



・朝起きたら日の光を浴びる



・日中は元気に身体を動かす

