

令和5年5月



パッくん

もいもい



上越市立大手町小学校 栄養教諭

5月は穏やかで比較的過ごしやすい日が多いですが、今週は急に暑い日が続きました。睡眠不足や朝ごはん抜きでは、学習に集中できなかつたり、熱中症のリスクも高まったりします。まずは「早寝・早起き・朝ご飯」といった基本的な生活習慣を確認しましょう。あさっては、スポーツフェスティバルもあります。子どもたちの活躍を期待しています！



規則正しい生活習慣の基本、早起きについてチェックしてみましょう。チェックが付かない項目があったら、起きる時刻や朝の過ごし方を見直しましょう。

★早起きチェック!

- 毎日決まった時刻に起き、休みの日でも遅くまで寝ていたいしない。
- 目覚めの気分はスッキリしている。
- 朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びている。
- 朝起きてから学校に行くまで、時間の余裕がある。
- 毎日が楽しく、イライラすることはあまりない。



(食育情報サイト「ごはんだもん!げんきだもん!」より)

朝ごはんに関する授業を行うと、こんな声が聞かれます…

① 朝は食べる時間がない

→まずはがんばって、20分くらい早く起きましょう。朝の光を浴びて日中元気に活動することで、早寝・早起きの習慣が身につきます。早く起きられない場合、寝る直前のメディア(スマホやタブレット)使用が原因かもしれません。

② 朝はお腹が空かない

→夕食後、寝るまでの間にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりしていませんか。習い事等で夕食が遅くなる場合は、1食分を2回に分けて食べるのがおすすめです。朝は食べやすいもの(おにぎり、パン、果物や乳製品など)でよいので、まずは毎日食べることを意識しましょう。



★起きる時刻を見直すためには、寝る時刻も大切です。お子様のすこやか成長のために、ご家族全体で生活時間を見直すのも良いですね。

大手町小学校ホームページに、朝食におすすめ「米粉のはちみつ蒸しパン」のレシピを掲載します。印刷したレシピを置いたところ、家に持って帰った子どももたくさんいました。ぜひお家で作ってみてください。また、「あの給食レシピが欲しい!」「食についてこんなことが知りたい」というご意見がありましたら、ぜひお知らせください。 栄養教諭 中野裕美

