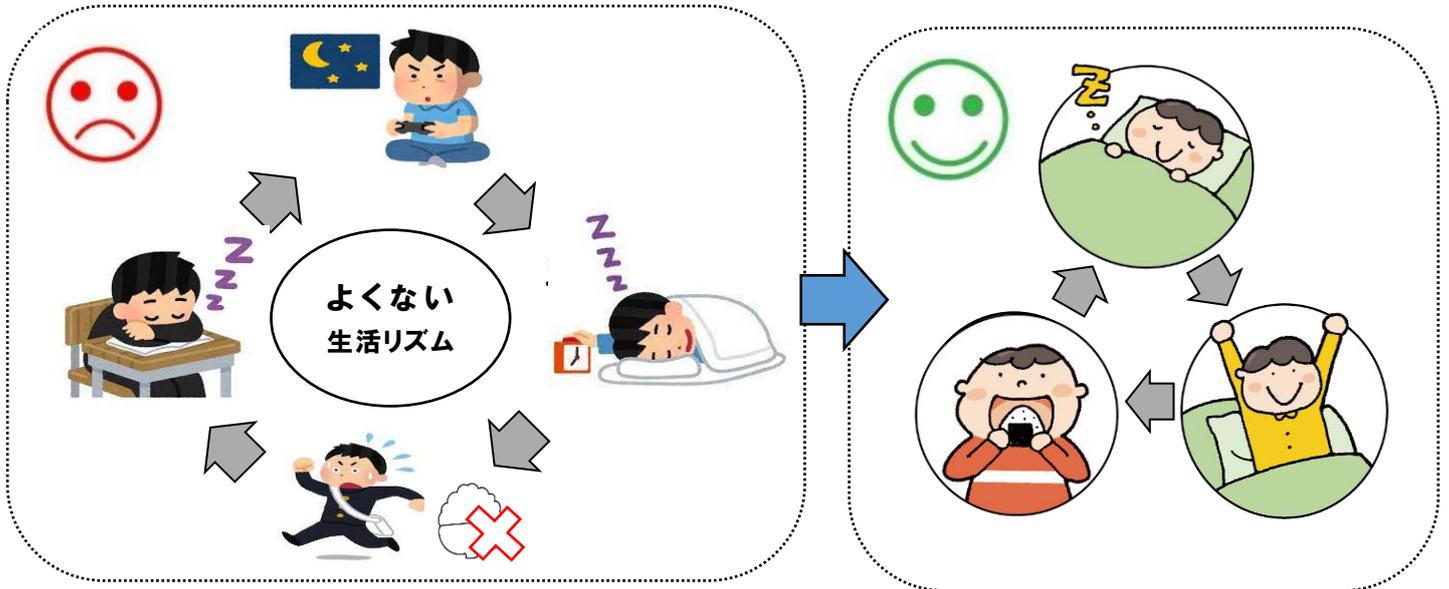


休み明けの「生活リズム」を整えよう!



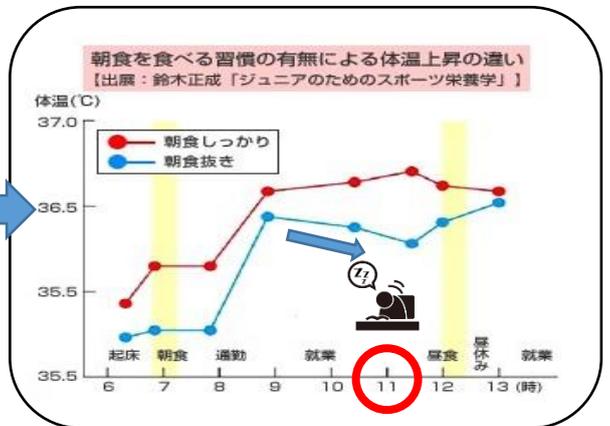
「生活リズム」を整えるには

朝の光を浴びる

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。

朝ごはん

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、朝食をとりましょう。



うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ

朝ごはんを抜くと、やせられる？

朝ごはんを抜くと、体温がしっかり上がらず、低体温のため基礎代謝が落ちて、体に脂肪をため込みやすい体質になります。

寝る前のスマホは、眠れなくなる？

スマホからは、ブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンが出にくくなり、不眠になります。

朝型の人が、勉強やスポーツでよい成績を取る傾向がある？

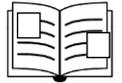
「早寝・早起き」の朝型の人は、遅寝遅起きしている夜型の人と成績を比較すると、成績が良い傾向にあるという傾向が全国学力テストの調査結果から出ています。



食育って、何するの？

「食育」は、自分で課題に気づき、自分で考えて、答えを出す勉強です。

食の「気づき」(食育の種)は、教科書の中にたくさん隠れています。



先生達は、みなさんの「気づき」「考える」「実行する」のお手伝いをします。

食育の正解は、一つではありません。

○か×のどちらかに、はっきりと決めることもできません。

「今、食べていること」の答えは、すぐには出ません。

答えが出るのは、早くて10年後です。

食の情報は、世の中にあふれています。中には、反対に不健康になる情報もあります。

10年後の皆さんが、健康で活躍できるよう、

答えを焦らず、一緒に学んでいきましょう。



栄養教諭のおもな仕事

新しく赴任してきました。
よろしくお願いします。



栄養教諭
江草 亜矢



食に関する授業
(さまざまな教科と連携します。)



個別の栄養相談



食に関する
質問・疑問への回答