

12月 ほけんだより



平成27年度第2回学校保健委員会は、児童集会で「いいこといっぱい朝ごはん」の発表をしました。



みなさんは、朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんを食べることは、とても大切です。



脳は、ご飯を食べることで元気に
なります。
朝ごはんを食べないと、勉強が進み
ません。

朝ごはんを食べると

- やる気や集中力がアップする
- 元気な体をつくることができる
- おなかがすっきりする

”朝ごはんを食べたくない人”は、いませんか？

そんな人は自分の生活チェックをしてみてください。

大切なのは、元気がでる生活リズム！

毎日の生活チェック

- 夜ふかしをしている
- 夕食をおそい時間に食べている
- ねる前にお菓子などを食べている

生活リズムの基本

- 早ね・早起きの習慣
- 太陽の光をあびて、体にスイッチオン
- 外でよく遊び、心も体も元気

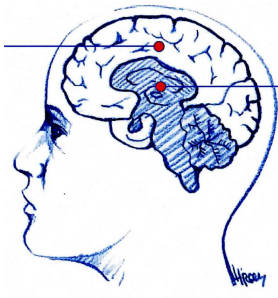
バランス良く栄養をとる

- 1日30品目をとるように心がける
- 野菜を毎日食べる
- 魚・肉・たまご・牛乳をしっかりとる
- インスタント食品やレトルト食品などは毎日とらない

お家の方へ
成長が盛んな子どもたちは、1日3回の食事で栄養をきちんと摂ることが必要です。子どもたちの将来のため、バランスよく栄養がとれるようなおいしい家庭料理を用意してあげてください。

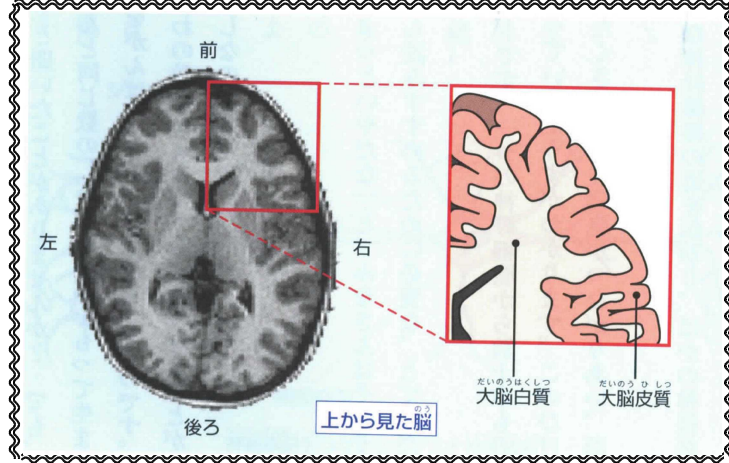
☆☆☆

のう あさ
~脳と朝ごはん~



のう からだ し れいとう
脳は体の司令塔

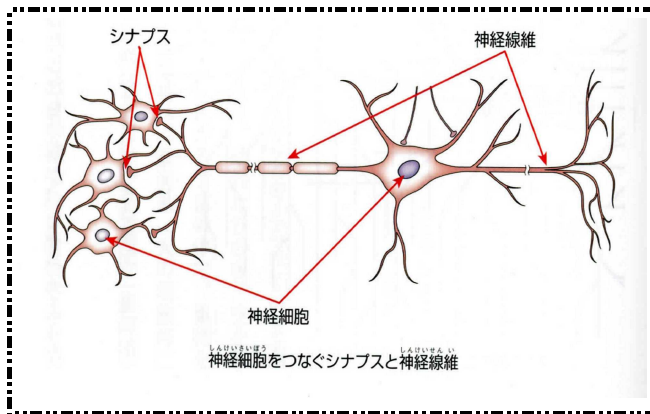
【元気な脳が君たちの未来をひらく】 川島隆太著 くもん出版より



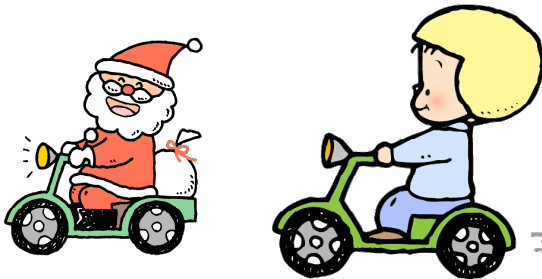
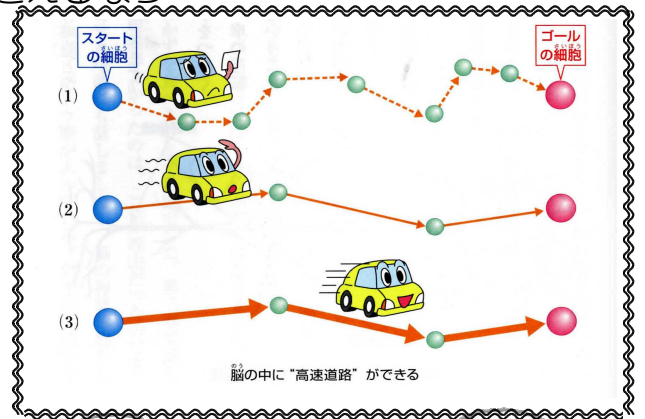
のう ひょうめん
脳の表面の
だいのう ひしつ なか
大脳皮質の中には
しんけいさいぼう
神経細胞が詰まっ
ています。
だいのうはくしつ
大脳白質には
しんけいせんい
神経繊維があり
ます。

しんけいさいぼう しんけいせんい
神経細胞と神経繊維は、こんなかんじです。

ひとつの細胞から、よわい電流がながれ、べつの細胞にとどくと答えとつながります。



たとえばなら



はじめは、まいごのようにウロウロしながら
目的の答えまで行きますが、何度も学習する
ことですぐに答えがでるようになります。

この高速道路のような神経繊維とシナプスの材料になるのが、**朝ごはんのおかず**
です。肉や魚に入っている「タンパク質」、バターやサラダ油などの「脂質」、そして
野菜やくだものに入っている「ビタミン」「ミネラル」など、すべての栄養素です。
だから、神経細胞の材料のごはんやパンの主食とおかずをたくさん食べた方が

脳の発育がよくなります！

栄養のバランスも考えよう

えい よう 主食	かんが 主菜	ぶく さい 副菜
わ しょく 和食	よう しょく 洋食	



きょうの朝ごはんは、
何を食べてきましたか？

