

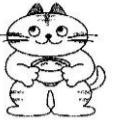
きゅうしょく だより



令和元年5月号
にいざしりついでしがみしょうがっこう
新座市立石神小学校



木々の緑はあざやかに、過ごしやすい気候になりました。また、新学年が始まりひと月が過ぎました。「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。緊張していた心と体をほぐすには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をもつのもよいでしょう。朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり早寝・早起きなど生活リズムをととのえることは元気をつくるもとになります。今月の最終土曜日には、運動会があります。朝は少し早く起きて、しっかり朝食を食べて元気に学校生活を過ごせるよう、よろしくお祈りします。



ゴールデンウィークのあとの
学校生活も考え、休養日もとろう。

小学校に入学した6歳から12歳ごろ（6年生）までを学童期といいます。

発育が盛んで運動量も多い時期です。

人の成長は、生まれてから2回の急速な発育・発達時期があります。1回目は0歳～4歳の乳・幼児期、2回目は9歳～18歳です。

小・中学校では、まさに2回目の発育・発達時期にあたります。

脳の発達、心臓・肺・骨・筋肉、胸線は発育が盛んです。

現代は、この曲線より、2歳くらい早く始まっているとも

いわれています。ただし、お子さんによって、発育のはやさは、個人差があります。

発育・発達時期は、人生のうちで10代のほんの一瞬です。

だからこそ、まわりの身近な大人が、子どもたちの発育の特徴を知り、

それに見合った食事や栄養量の確保、睡眠、運動量、排便習慣

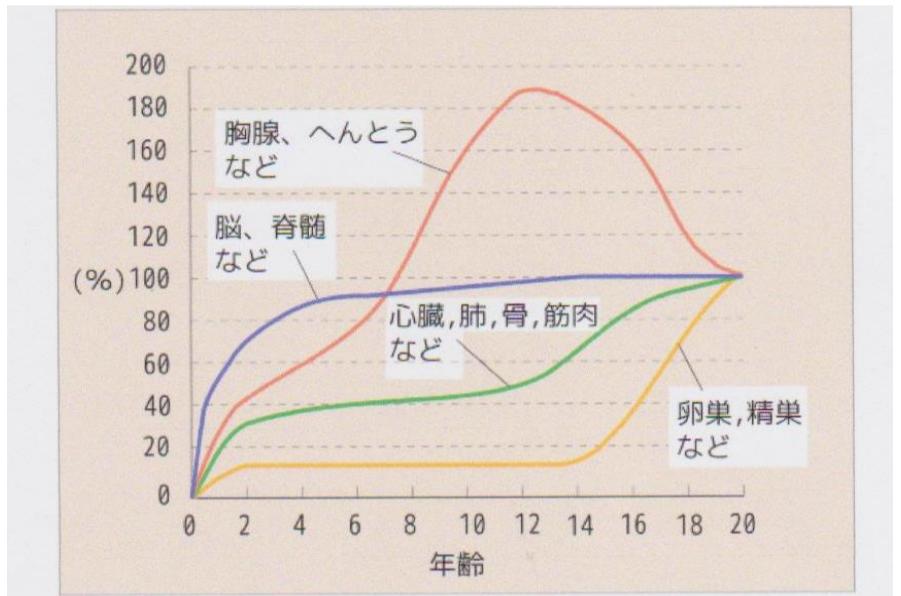
などの生活リズムを整えてあげることが大切です。

この時期に『活発に動く脳』をつくるには、何をどのくらい食べるのか？

脳の発達時期に必要な栄養がちゃんと、とれているか？が大切です。

特に、野菜嫌いでまったく、野菜を食べない、魚嫌いで肉ばかり好む食生活が多い、などの食習慣は、脳をつくる栄養のDHAやビタミン類が十分に確保できないばかりか、子どものころから、血管にコレステロールがたまってしまい、近い将来、生活習慣病も心配されます。

スキャモンの発育発達曲線

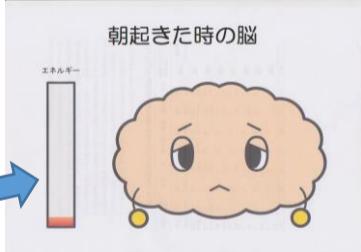


発育発達曲線。(スキャモンの発育発達曲線)
20歳のときの発育量が基準の100%になっている。

【中学保健体育/身体機能の発達 より】

一日の始まりは朝食から！

起きたばかりの状態

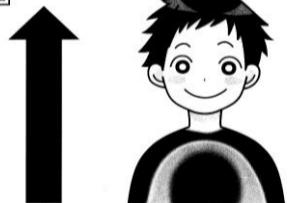


朝起きた時の脳は、エネルギー不足状態です。



朝食で食べ物をよくかんで、のみこむと、胃や腸が動き始め、内臓が目覚めます。朝食を食べると、体内時計をあわせることもできます。

体温のスイッチ



朝食を食べると、脳がはたらき、体温が上がります。体が活動しやすい状態になり、やる気のスイッチが入ります。

朝食には、ご飯、パンだけでなく、おかずと野菜をそえて食べ、脳や内臓を動かし、体を目覚めさせましょう。脳を活発にする栄養は、魚のDHA、大豆や豚肉のたんぱく質だけを食べればよいと考えがちですが、人の体の仕組みは、ご飯の炭水化物、野菜や果物からのビタミン類がそれぞれ、関わり合ってはたらき、脳を活発にしています。



※ 朝食をまったく、食べないよりは、「なにが」食べた方がよいですが、主食のほかにたんぱく質の多い卵、魚納豆などのおかず、野菜、果物などをあわせて食べたほうが、体温が上がります、脳が活動しやすくなります。

