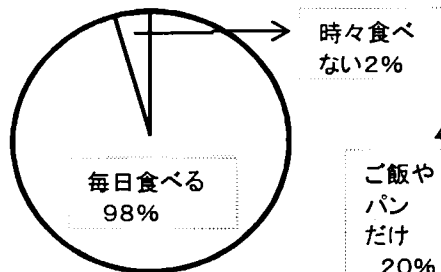




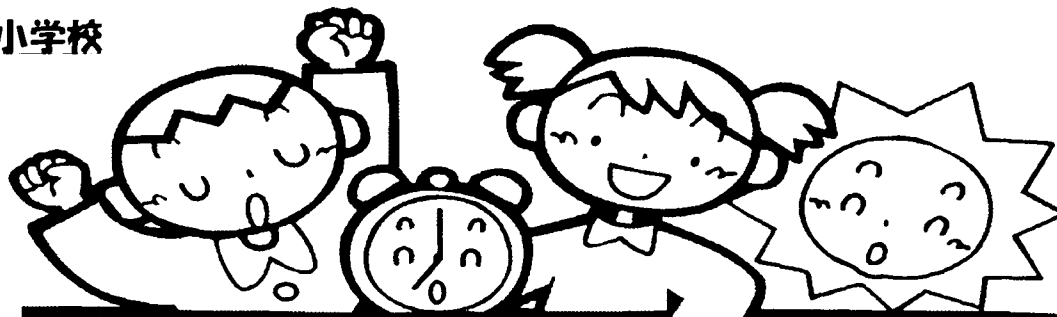
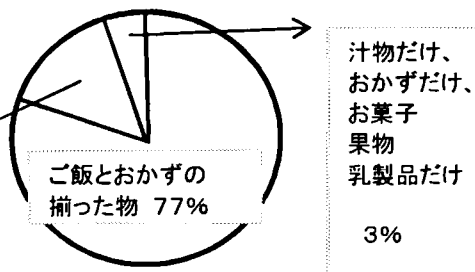
早寝・早起き・朝ごはんのアンケート結果

12月1日に全校対象に、「早寝・早起き・朝ごはん」についてアンケートをとりました。その結果は、次の円グラフの通り、殆どの子どもたちが、毎日食べています。食べている内容は、ご飯とおかずの揃った物が77%と一番多かったのですが、パンだけとか、お菓子っぽい物だけ、というお子さんも少数でしたがいました。

朝食は食べますか？



どんな朝食を食べますか？



人間の脳は死ぬまで成長し続け、老化は脳には起こらないそうです。その脳の成長は、1日のうちで、どの時間帯に行われるかという、眠っている間です。

寝る子は育つと言われますが、夜10時～2時は、メラトニンというホルモンが、脳の中に一番多く分泌され、身長を伸ばす成長ホルモンの分泌を助けるそうです。

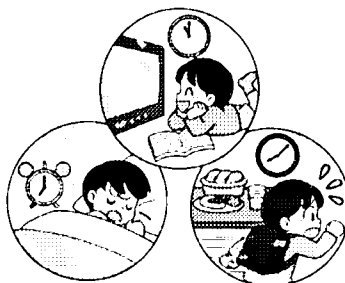
朝起きて日光に当たると、今度はセロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンが出ている子は、様々な情報を眠っている間に整理整頓して、知識・知恵として脳に蓄積させる働きをするそうです。

(脳育ての黄金ルール:芽ばえ社 より)

早寝・早起きが、子どもたちの健やかな成長に大切な理由が分かりますね。

○成長期の脳は、寝ている間もフル回転しています。朝起きた時は、燃料(脳の中の糖分)を使いきっています。ガス欠の車のような状態です。

○脳に燃料=糖분을供給するために、ご飯・パンなどの炭水化物を中心に、ホルモンの主成分である、たんぱく質(肉魚・卵・納豆・みそ・乳製品など)、体調を調える野菜のおかずと一緒に食べましょう。



年明け、1月の給食費口座引落日は、1月4日です。

年内に入金、お願いします。

冬休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかりして、3学期、元気に会いましょう。