

元気もりもり あさひの子

～健康な生活に向けて進んで取り組む児童の育成～
食がっなぐ命と未来

No.3

2020. 2. 17

朝食は一日の始まりの大事なスイッチ

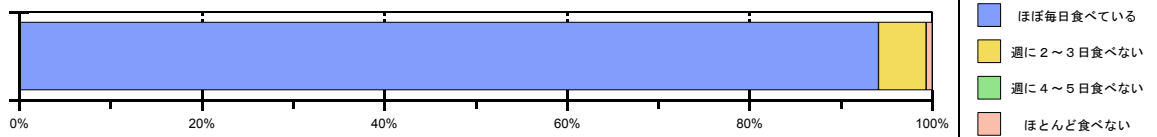
よくテレビで「早寝・早起き・朝ご飯」というフレーズを耳にします。これは、生活リズムを整えるための合い言葉のようなものです。その生活リズムをつくる要素の1つである「朝食」について取り上げていきましょう。

本校の子どもたちの「朝食」についてのアンケート結果は次の通りでした。

★あなたは、毎日朝食を摂っていますか？

(児童153人回答)

	項目	人
①	ほぼ毎日食べている	144
②	週に2～3日食べない	8
③	週に4～5日食べない	0
④	ほとんど食べない	1



★朝食を食べない日があると答えた人に質問です。なぜ食べないのか理由を教えてください。

	項目	人
①	食欲がない	5
②	時間がない	5
③	朝食が用意されていない	0
④	その他	1

その他の回答

- ・嫌いなものが出る

このアンケート結果から、本校の児童は、ほぼ朝食を摂ってから登校していることがわかりました。一日の活動を支える朝食をしっかり食べ、心と体を目覚めさせているからこそ、元気に登校できているのですね。

しかし、朝食を食べない日もあると答えた児童も数名見られました。たまたま、その日は…ということもありますが、子どもたちが挙げた理由は「食欲がない」「時間がない」ということでした。



それはなぜでしょう。「食欲がない」というのは、体調が悪いことも考えられますが、朝起きたときに満腹状態であるため、「食欲がない」ということでもあるのではないのでしょうか。例えば、前日の夕食後や寝る前にスナック菓子などを食べたりしていませんか？



また、夜遅くまでゲームをしたり本を読んだりしていませんか？そのため、寝不足→朝起きれない→「時間がない」「食欲がない」→朝食を食べないにつながっているのかもしれませんがね。

このように、子どもたちの生活は一つリズムが崩れると、他にも影響が出てきます。

文部科学省の「食に関する指導の手引き」では、朝食を摂ることの必要性を次のように記しています。

その1 体のリズムを整える

一日の始まりを身体に知らせ、生活リズムを整えることができる。

その2 やる気と集中力が出る

体の体温が上がり、体の中で熱がつくられて、元気が出る。

その3 脳にエネルギーを補給

脳が順調に働くためには、エネルギー（ブドウ糖）が必要である。

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎日、朝食を食べ、きちんとスイッチを入れましょう。

ちよこっと 豆知識

人間の体には体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？一日単位で睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽が昇っている間は活動的に、沈んだら休息しなさい…と働きかけます。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とずれてしまうと、体にとってはとても大きなストレスになってしまいます。ずれによって体と心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。

「体内リズム」と「生活リズム」のずれをなくすには、まず朝食をしっかり摂ることが大切。朝ご飯を食べると、一日のスタートを身体に知らせることができ、体内リズムのずれを修正することができます。この時計を合わせるような体内リズムの調整が、健康な一日を過ごす鍵となっているのです。体にとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大切です。

(農林水産省 HP・FORZA HP より)

