

給食だより

11月も下旬に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところ1ヵ月です。冬休みが待ち遠しいですね。さて、みなさんは規則正しい生活を送っていますか？体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。「成績アップしたい」「頭がよくなりたい」と思っている人もたくさんいるかもしれません。しかし、成績アップの近道はありません。十分に脳を働かせるために、望ましい食生活と規則正しい生活習慣を身につけましょう。

朝ごはんを食べる人

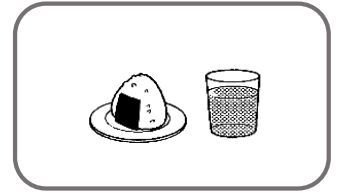
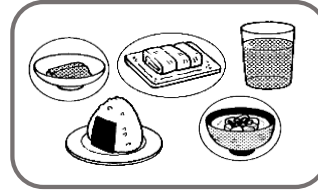


朝ごはんを食べない人



学力と朝食の関係

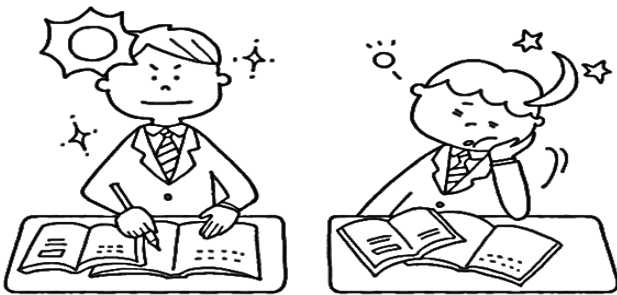
朝食を毎日とる人の方が、毎日とらない人よりも学力テストの平均正解率が高いという結果があります。朝ごはんを食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給でき、脳を活性化させて集中力を高めることができるため、頭が良くなるといわれています。大切です。



朝食でおかずをたくさん食べる人の方が、テストの点数が良いという研究結果も出ています。朝から脳を元気にするには、ごはんやパンのような主食だけではなく、おかずもしっかり食べることが大切です。

朝型生活の方が成績がいい！？

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人に比べて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果も出ています。夜型生活が続くと、疲れやすくなり、気力や学習意欲が低下します。「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけよう！



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計をととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

やっぱり睡眠も大切です



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性もあります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早寝早起きで生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。

新しい記憶は 寝ている時に定着する！



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い睡眠のレム睡眠が交互に繰り返されています。私達の脳はレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強したことを定着させることができます。

夜食は 控えめに



夜遅い食事は、脂肪として体内に蓄積されやすく太る原因になります。夜食はなるべくとらないようにし、とる時はミルクや雑炊、うどんなどの消化のよいものを選びましょう。

Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸 (DHA) をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



噛むことと 脳の関係

噛むことで、あごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力がたかまります。

