

# ～大麻小食育通信～ ペロリッ!!

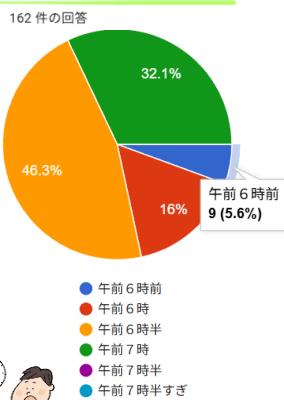
## 12月の食育目標：寒さに負けない体をつくろう！

江別市立大麻小学校 2025.12.2 栄養教諭

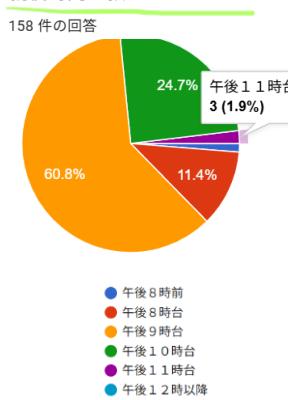
### 12月も気を引き締めて、規則正しい生活リズムを！

12月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。今月は冬休みがあり、生活リズムを崩しやすくなる季節でもあります。保護者の皆様に行なったアンケート結果から大麻小の子どもたちの生活リズムを見てみましょう。答えていただいたアンケート結果のお知らせは、これですべてとなります。ありがとうございました！

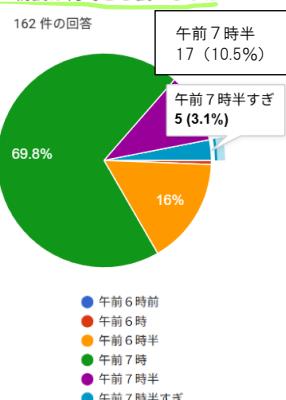
起床時間教えてください



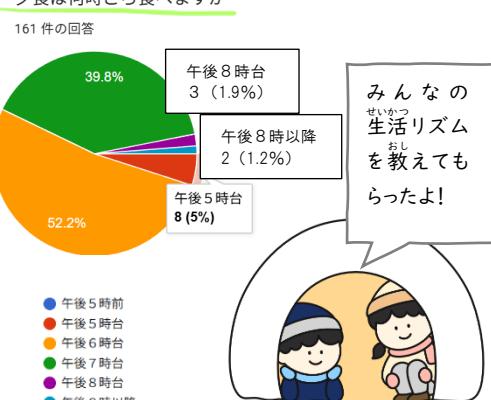
就寝時間教えてください



朝食は何時ごろ食べますか



夕食は何時ごろ食べますか



### 生活リズムは乱れると、直すのが大変！？

皆さんの体には、体内時計があります。体内時計は、24時間より少し長く設定されているよう、朝に太陽の光を浴び、朝ごはんを食べることで、時間がリセットされて、毎日規則正しい生活を送ることができます。生活リズムが整うと、脳も体もしっかり働くことができ、持っている力を發揮することができます。しかし、生活リズムが乱れてしまうと、体調がすぐれず、なんだかやる気がないと感じる日が増えてしまいます。一度崩れた生活リズムを整えるには、体が慣れるまでに時間がかかるので直すのが大変です。

### 朝型生活のほうが成績がよい！？



生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学力意欲が低下したりします。早寝、早起きを心がけ、栄養バランスの整った朝ごはんを食べることで、生活リズムを朝型にすることができます。そうすることで、朝から元気に脳と体が働きます。

### 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眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。私たち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つかりとっ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、勉強した内容を脳に定着させることができます。

