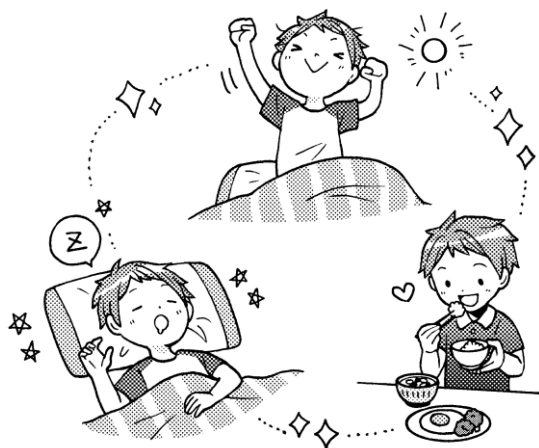


# 食育だより 5月8日号



## 生活リズムをととのえよう!



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

©少年写真新聞社2019

## 朝ごはんて元気な1日をスタートしよう!

休校が続き、午前中がだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、味わったり、かんだり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動き始め、体温が上がって体全体が目覚めます。しっかり朝ごはんを食べましょう!

