

# 食育だより

号外その2



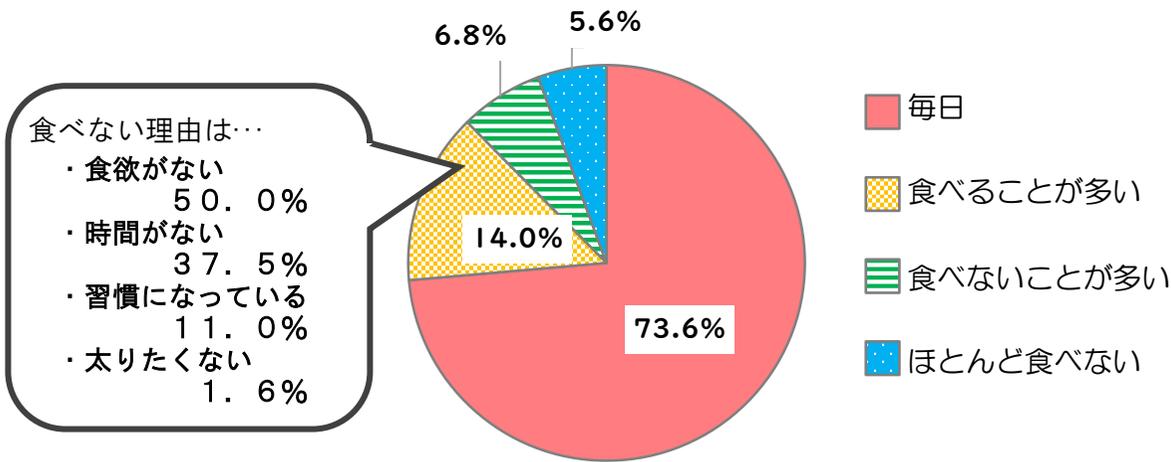
銚田市立銚田南中学校

毎月発行している食育だよりとは別に、皆さんに身近な食の情報をお伝えする「号外」をお届けしたいと思います。今回は、6月に行った「食に関するアンケート」の結果をお伝えします。

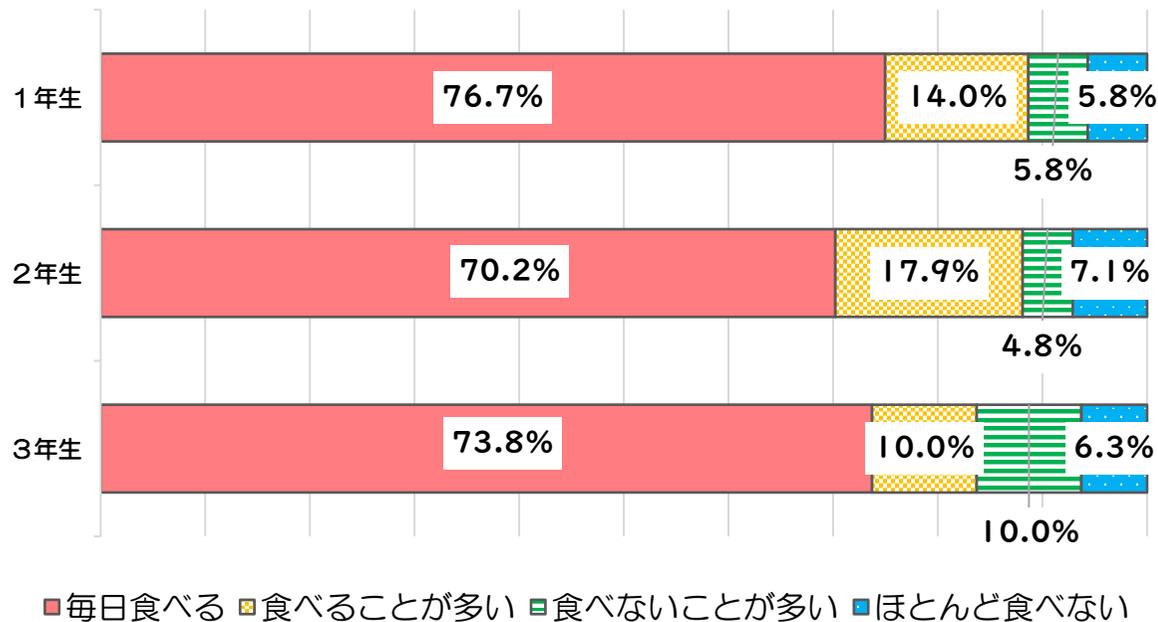
## 🍌朝ごはんアンケートの結果

学校がある日に朝ごはんを食べますか？

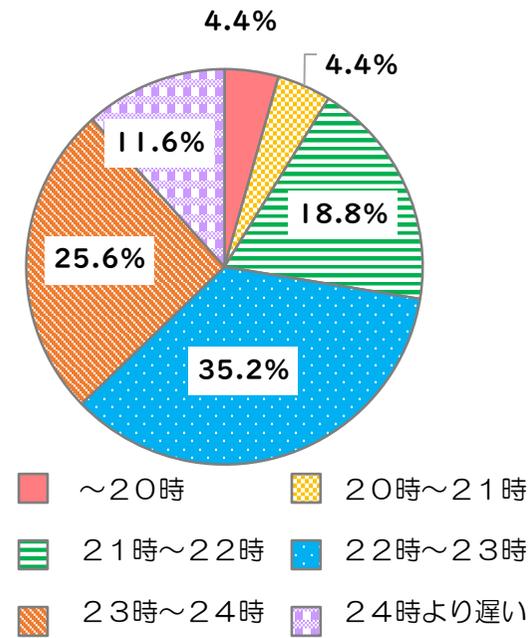
(令和5年6月実施 250人回答)



## 朝ごはんを食べる割合(学年別)



## 学校がある日に何時頃に寝ていますか？



22～23時に寝る生徒が一番多く、24時より遅い時間に寝る生徒も約1割いました。遅い時間に寝る生徒の中には朝ごはんを食べていない生徒も多く、寝る時間や睡眠時間と朝ごはんの関係もあるようです。

**中学生の理想的な睡眠時間は8～10時間。**

睡眠には**成長ホルモンの分泌**を増やす、**疲れをとる**などの働きもあるので、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

## 🍌朝ごはんのはたらきとは!?

体や脳のエネルギーになる

私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝の体や脳はエネルギー不足🙄**朝ごはんは午前中頑張るためのエネルギー源です👏**

※15歳の標準体型(60kg)の中学生の場合…1時間の睡眠で60kcal、8時間の睡眠で480kcalくらいのエネルギーを消費するそうです。

睡眠中は体温が下がり体もお休みモード😴朝ごはんは寝ている間に下がった体温を上げ、**体が活動をする準備を整えてくれます👏**

体温が上がる

脳の働きを活発にする

**よくかんで食べることで脳の血流量が増加👉**

脳に刺激が与えられて脳の働きが活発になります👏

※朝食を毎日食べる人は、食べない人に比べてテストの点数が高い傾向にあるというデータも…!

胃の中に食べものが入ると大腸が動き出し、排便を促します👏

**排便のリズムを作ることで、1日の体のリズムが作られます👏**

排便を促す