

健康・安全で豊かな食生活

☆食生活を振り返ってみよう。

- | | | |
|--------------------------|----|-----|
| 1 朝食は、毎日必ず食べている。 | はい | いいえ |
| 2 毎日の食事時間は、だいたい決まっている。 | はい | いいえ |
| 3 食事を残してしまうことがある。 | はい | いいえ |
| 4 おやつをお腹いっぱい食べている。 | はい | いいえ |
| 5 夜遅くまで起きている。・洗濯の仕方がわかる。 | はい | いいえ |



☆朝食について考えよう。

- ・私たちの脳は、(①) をエネルギー源として使っています。
- ・ごはんやパン、麺などの(②) には、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝食でしっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう。
- ・人間のからだには、(③) とよばれるものがある。
※一日単位で、すいみんや体温、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、(④) と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい…と働きかけています。これを(⑤) といいます。
- ・「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズれてしまうことにより、(⑥) が保てなくなります。それにより、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」のズレをなくすには、まず(⑦) をしっかりとることが大切です。

★なぜ朝食をとることが大切なのでしょう。 (理解したことを、自分の言葉でまとめてみよう。)

☆これから、家族の一員として、自分にできることを見つけ、しっかりと朝食をとる方法を考えてみよう。

年 組 番 氏名

健康・安全で豊かな食生活

☆食生活を振り返ってみよう。

- | | | |
|--------------------------|----|-----|
| 1 朝食は、毎日必ず食べている。 | はい | いいえ |
| 2 毎日の食事時間は、だいたい決まっている。 | はい | いいえ |
| 3 食事を残してしまうことがある。 | はい | いいえ |
| 4 おやつをお腹いっぱい食べている。 | はい | いいえ |
| 5 夜遅くまで起きている。・洗濯の仕方がわかる。 | はい | いいえ |



☆朝食について考えよう。

- 私たちの脳は、(① **ブドウ糖**) をエネルギー源として使っています。
- ごはんやパン、麺などの(② **主食**) には、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝食でしっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう。
- 人間のからだには、(③ **体内時計**) をよばれるものがある。
※一日単位で、すいみんや体温、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、(④ **光**) と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい…と働きかけています。これを(⑤ **体内リズム**) といいます。
- 「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズれてしまうことにより、(⑥ **心のバランス**) が保てなくなります。それにより、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」のズレをなくすには、まず(⑦ **朝食**) をしっかりとることが大切です。

★なぜ朝食をとることが大切なのでしょう。 (理解したことを、自分の言葉でまとめてみよう。)

☆これから、家族の一員として、自分にできることを見つけ、しっかりと朝食をとる方法を考えてみよう。

年 組 番 氏名