

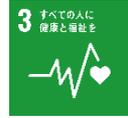
朝は寒いけれど・・・

# 光をあびて、おにぎり+1品で、パワーUP!(1回目)

( )年( )組 名前( )



朝食を作った日のことについて書きましょう。



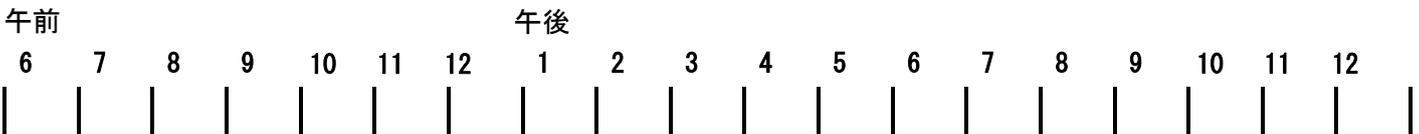
調理した月日 月 日( ) 調理時間【 】分

**1 朝食こんだて** おにぎり【 】 おかず【 】

**2 栄養素チェック** 使った食材を分類して、とることができた栄養素を○で囲もう。

食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食材例						
使った食材						
気づいたこと 考えたこと						

**3 生活リズムチェック** 起きた時刻○/朝食の時刻☆/昼食の時刻◇/夕食の時刻□/寝る時刻●をかこう。

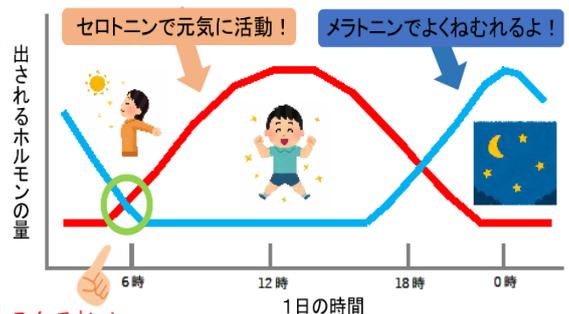


**4 振り返り** 朝食づくりや生活リズムについて振り返ろう。

生活リズムの振り返り ◎よくできた○できた△できなかった	評価	朝食作りや生活リズムについて考えたこと
昨日ぐっすり眠れた		
すっきりと目覚めた		
自分で朝食を作った		

～早寝・早起きはなぜ大切なの？～

- 人には、昼には昼に、夜には夜に動く体の仕組み(ホルモン)が備わっているんだ。
- 朝の光をキャッチして体内時計(25時間)を地球時間(24時間)に合わせている。朝の光と朝食には、日中の活動量と精神を安定させる「セロトニン」の活動を高める働きがあるよ。
- 夜に浴びる光は、体内時計と地球時間のズレを大きくするんだ。夜の強い光は「メラトニン」という睡眠を深くするホルモンを出しにくくするよ。夜寝ている時は成長ホルモンがたくさん分泌されるから睡眠は大切だ。
- 生活リズムが乱れると、昼間活動的に生活することができないんだ。午前中ぼーっとしたり、疲れやすかったりするよ。



朝は寒いけれど・・・



# 光をあびて、おにぎり+1品で、パワーUP! (2回目)



( ) 年 ( ) 組 名前 ( )



朝食を作った日のことについて書きましょう。



調理した月日 月 日 ( ) 調理時間【 】分

1 朝食こんだて おにぎり【 】 おかず【 】

2 栄養素チェック 使った食品を分類して、とることができた栄養素を○で囲もう。

食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食材例						
使った材料						
気づいたこと 考えたこと						

3 生活リズムチェック 起きた時刻○/朝食の時刻☆/昼食の時刻◇/夕食の時刻□/寝る時刻●をかこう。

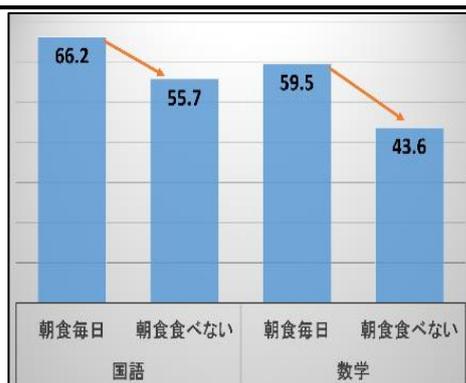
午前						午後												
6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

4 振り返り 朝食づくりや生活リズムについて振り返ろう。

生活リズムの振り返り ◎よくできた○できた△できなかった	評価	朝食作りや生活リズムについて考えたこと
昨日ぐっすり眠れた		
すっきりと目覚めた		
自分で朝食を作った		

## ～朝食と学習は関係しているの?～

脳の重さは体全体のわずか2%しかない。だけど、脳には体全体の20%のエネルギーが必要なんだ。脳にエネルギーがいかなないと集中力がなくなってぼーっとしてしまう。脳のエネルギーはブドウ糖なんだよ。ブドウ糖の原料は「でんぷん」で、米やパンなどに含まれているよ。グラフを見ると、朝食を毎日食べている人と朝食を食べない人では、国語も数学も得点に差があるね！朝食を食べて、頭がシャキッとした状態で学習に取り組もう。



文部科学省「全国学力・学習状況調査」2021年より