

きょう きゅうしょくひとくち 1/19(火) 今日の給食一口メモ

きょう ねむ
今日のひとくちメモは、「眠るということ」についてです。

こんしゅう はや はや お あさ しゅうかん きょう ねむ
今週は「早ね早起き朝ごはん週間」です。今日は「眠る」ということについてのひとくち
メモです。みなさんは何時間眠っていますか？アメリカの国際機関で発表した「必要と考え
られる人間の年齢別睡眠時間」では、6歳から13歳の小学生のみなさんにとって望ましい
睡眠時間は「9時間から11時間」と発表されています。朝6時に起きるとしたら、夜7時か
ら9時には寝るということです。また、「絶対にこれだけの睡眠時間は必要ですよ」
という最も短い時間でも「7時間から8時間」です。

ねむ せいちょう たす びょうき
眠ることは、成長を助けたり、病気にかかりにくしたり、
きおく ていちゃく
記憶を定着させたりします。

よるおそ お ひと
夜遅くまで起きてしまっているという人も、
じ ふとん はい
10時には布団に入るようにしましょう。



きょうの
もりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 1/20(水) 今日の給食一口メモ



きょう お
今日のひとくちメモは、「起きるということ」についてです。

みなさんは「体内時計」という言葉を聞いたことがありますか？ 私たちの
からだ さまざま ぶぶん たいないどけい よ とけい からだ なか
体の様々な部分には体内時計と呼ばれるものがあり、時計がなくても体の中で
じかん きざ
時間を刻むことができます。この体内時計は、眠ったり、起きたりすることに関わって
います。1日は24時間ですが、この体内時計は24時間より少し長い人が多く、ほうっ
ひび
ておくと日々ずれていってしまうので、どこかで修正する必要があります。

しゅうせい あさ ひかり あさ
そのずれを修正するのが「朝の光」と「朝ごはん」です。

あさ ひかり あ のう あさ にんしき
「朝の光」を浴びることで、脳が「朝になった」と認識し、

のう たいないどけい うご はじ
脳の体内時計がリセットされ、動き始めます。

あさ た こと からだ ぞうき うご はじ
また、「朝ごはん」を食べる事で、体の臓器が動き始めます。

あさ ひかり あさ たいせつ
「朝の光」と「朝ごはん」、どちらも大切ですね。



きょうの
もりつけ