学校だより
みなみすな

令和８年度　　１０月号
令和８年１０月１日
江東区立南砂小学校
校　長　　石川　千影

食欲の秋　～朝食のススメ～

副校長　姉﨑英夫

よく、朝ご飯を食べないといけないと言われますが、なぜ朝ご飯は必要なのでしょうか。前日の夜にたくさん食べたら次の日の朝ご飯は食べなくても大丈夫なのでしょうか。今回は朝食について、ちょっと科学っぽく考えてみたいと思います。

私たちは食べ物を食べることで、身体に必要なエネルギーを得ています。その中でも唯一、脳のエネルギー源となるのがブドウ糖とよばれる物質です。このブドウ糖は肝臓にグリコーゲンという形で蓄えられています。しかしこのグリコーゲン、肝臓に蓄えることのできる量は最大で60グラムまでです。ですから、どんなにたくさんの食事を一度にしても、肝臓には60グラム以上のグリコーゲンを蓄えることができないのです。また、このグリコーゲンは、私たちが寝ている間でも1時間に5グラムずつ消費されています。例えば、夜の8時に夕食を食べ、10時頃に寝たとしましょう。次の日の朝7時に目が覚めた時には、肝臓の中のグリコーゲンは9時間の睡眠で45グラム消費され、残り15グラムとなっています。この時、きちんと朝食を食べていれば、再びグリコーゲンが蓄えられますが、朝食を食べずに生活すると、あと3時間で肝臓の中のグリコーゲンは完全に無くなってしまいます。時間で言うと午前10時頃、2時間目の授業の終わりから3時間目にかけてです。ですから、朝食をきちんと食べなければ10時頃にはグリコーゲンは切れてしまいます。脳のエネルギーが無くなるため、脳は働かなくなり、そのため身体が動かなくなったり、集中力が無くなったりするのです。朝食を食べないと頑張りが利かないのはこのためです。

それでは、夜遅く食事をすればその分、グリコーゲンが無くなる時間も遅くなるのでしょうか。そんなことはありません。夜遅く寝る前に食事をすると、私たちの身体は栄養分を十分に消化・吸収することができず、肝臓に必要な量のグリコーゲンを蓄えることができません。つまり、結局は体内のグリコーゲンは早い時間に無くなってしまうのです。それればかりか、遅い時間に食事をしたことで食欲が出ず、朝食が食べられなくなってしまいます。

つまり、朝7時半に朝食をおいしく食べるには、その1時間前の6時半には目覚めていることが必要です。また、9時間の睡眠時間を確保するためには、夜は9時半には布団に入っていることになります。さて、皆さんのご家庭はいかがですか。

食欲の秋です。「早寝、早起き、朝ごはん」。基本的な生活習慣の確立を目指して、どうぞ今一度、ご家庭の生活リズムを朝食時間から見直してみてはいかがでしょうか。

中学年は外国語活動、高学年は外国語の学習をしています。中学年では音声や基本的な表現に慣れ親しみながら「聞く・話す」活動を、これらに加えて高学年では「読む・書く」活動も行います。高学年になると、学習した表現を使ってプレゼンテーションを作って発表することもあります。また、低学年でも学期に数回、外国語活動を行っています。

急速なグローバル化が進む中で、外国語だけでなく、異文化理解や異文化コミュニケーションがますます重要となっていきます。担任や講師の先生、ALT との学習を通して、子どもたちにはたくさん英語に触れ、英語で伝え合い、積極的にコミュニケーションを図ってほしいです。

外国語担当