



朝食をしっかりと食べよう!

朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない大切な食事です。朝、目覚めた状態では前の日から長時間たっており、肝臓などに蓄積されていた糖を使い切ってしまうので、脳や体がエネルギー不足になっています。朝食を食べないと、昼食までエネルギーが補給されず、しっかりと脳を働かせたり、体を動かすことができません。朝食には体にとって大切な役割があります。

1、朝食の役割

①体温の上昇

朝ごはんを食べることで睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流を良くします。



②排便促進

消化液の分泌が高まり、消化器系が活動を開始し腸のぜん動運動を促します。

③脳の働きが活発になる

朝食をとると脳の働きに必要なぶどう糖が補給されます。



2、朝食がもたらす効果

朝食をとると今まで眠っていた体や脳にスイッチが入り、働きが活発になります。朝食をしっかりとって
くる子どもは様々な能力が向上するという調査結果が出ています。

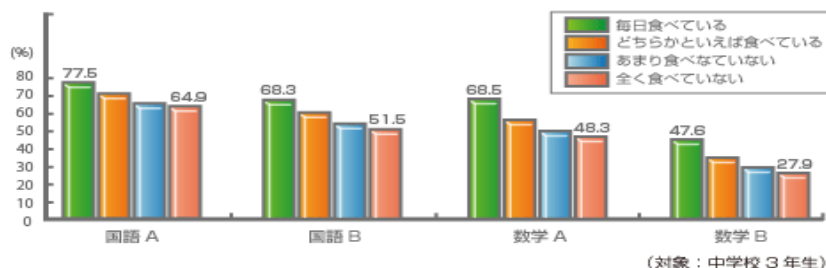
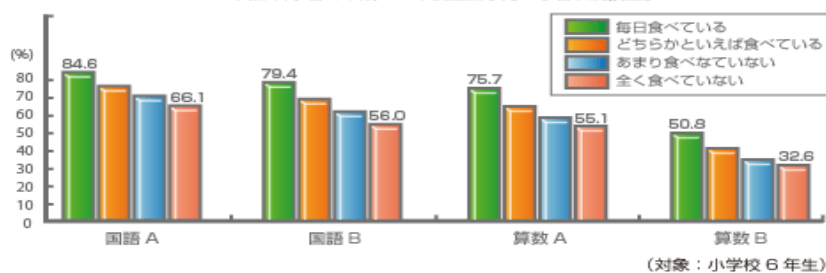
①学力アップ

朝食を毎日食べる子どもと食べない子どもでは、テストの成績が良いという結果が出ています。

朝食をとる習慣がある子どもは脳の働きが活発になり、実力を十分に発揮できていることが伺えます。
(農林水産省hpより)



■ 朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係
文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」



左のグラフは平成22年度の全国学力学習状況調査です。国語、数学(小学校は算数)いずれの教科においても、毎日朝食を食べている、と答えた生徒(児童)のほうが食べていない子どもに比べてテストの正解率が高いことが分かります。

②体力アップ

朝食をとると体温が上がるので、運動能力も活発になります。
また、動きがスムーズになることで、けがを防ぐことにもつながります。



③精神安定度アップ

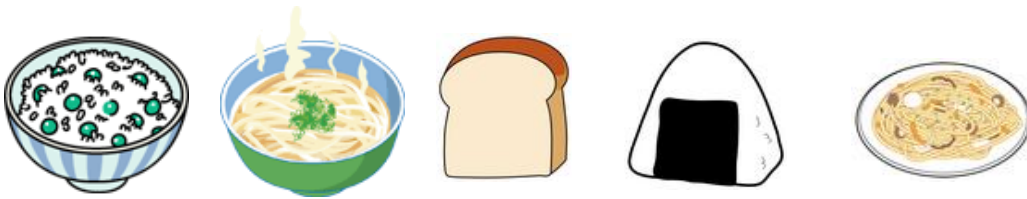
朝食をとることで脳や体にエネルギーが行き届き、精神を安定させます。イライラすることも少なく、学校での活動に意欲的に取り組むことができます。

3、今日からはじめよう、朝ごはん



♪ステップ1～まずは主食を食べよう！～

今まで朝ごはんを食べていなかった人は、炭水化物を多く含む主食を食べることから始めましょう。主食とは・・・ご飯、パン、麺(うどん、スパゲッティなど)を主として使った料理です。



ふりかけご飯1膳、うどん、コーンフレーク、食パン1枚など、「食べる」習慣を身につけましょう。頭をすっきりと目ざまさせるには脳のエネルギー源であるブドウ糖を多く含む炭水化物をとることが大切です。前の日におにぎりを作っておいて、朝食食べるのもよいですね。

♪ステップ2～主菜をプラス1品でバランスを！～

主食は食べている、と言う人は次にたんぱく質を多く含む主菜を取り入れてみましょう。主菜とは・・・卵、、豆、豆製品、魚、肉を主として使った料理です。



目玉焼き、卵焼き、納豆、豆腐、ハム、はんぺん、さつま揚げ、ツナ缶、ウインナーなど短時間でさっと作れるもの、加工食品など、そのまま食べられるものなどを上手に利用しましょう。

♪ステップ3～副菜をプラス1品でさらに栄養アップ！～

主食、主菜がそろったら、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含む副菜を取り入れましょう。副菜とは・・・海そう、野菜を主として使った料理です。



みそ汁、和え物、炒め物、サラダ、煮物などが副菜にあたります。これらは手がかかる料理が多く忙しい朝にはなかなか用意できませんが、例えば、具たくさんのみそ汁やスープにする、スクランブルエッグにミックスベジタブルを加える、納豆にオクラやのりを加えるなど主菜と副菜を合わせて考えると手間も時間も省けます。

♪ステップ4～乳製品、果物で栄養バランスバッチリ！～

主食、主菜、副菜のバランスがとれたら、カルシウム、ビタミンCが豊富で、手軽に摂取することができる牛乳や、チーズ、ヨーグルト、果物なども加えると栄養バランスもバッチリです。

勉強や部活動にも集中して取り組むことができ、実力を十分発揮することに繋がります！！

