

# 食育だより 5月

## 朝食でパワーアップ!

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。

#### 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。



