

食育だより



9月

朝ごはん 食べれば生き生き 心と体

2学期がはじまりました。夏休みの間に不規則な生活をしていて「起きられなくて、朝ごはんを食べる時間がないよ・・・」なんてことはありませんか？

9月のはじめは夏の疲れが残りがちです。早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えて、朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう！

☆朝ごはんを食べるとこんないいことがあるよ！

脳が生き生きし、
エネルギーがわいてくる！



病気から体を守る。



エネルギーが作り出され、
元気に活動できる！



☆朝ごはんを食べないと… 脳が栄養失調になる！

脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、体に必要な全エネルギーの20パーセントも使っています。

体はエネルギーを脂肪として蓄えています。脳はエネルギー源になるブドウ糖を蓄えることはほとんどできません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、日昼集中力や、学習の効率が下がります。



脳は24時間休みなく働いています。朝ごはんを抜くと脳細胞の動きがにぶくなります。



落ち着けないので、
ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなります。



ぼんやりしたり、
体温も上がらず、
疲れやすくなります。