

## 元気がでる朝ごはんを考えよう

児童の食事調査の結果から「朝ごはんは毎日食べる」と答えた児童は多く、朝ごはんを食べて登校するという習慣が身についている状況がみられました。しかし、その朝ごはんが主食のみを食べてくるという児童も多く、食事内容の課題なども考えていく必要があるようでした。

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、朝食の欠食率については、20代が最も高い結果ですが朝食の欠食が始まったのは、男女ともに「小学生から」という回答が増加傾向を見せています。その原因のひとつはライフスタイルの変化、特に遅寝遅起き型の生活習慣が原因のように思われます。

食事は単に食べれば良いだけでなく心を育てる場であることや、子どもの頃からしっかりとした基本的な生活習慣を身につけることの重要性を考え、しっかりと朝食を摂る習慣を養ってほしいと考えています。

一日の始まりに、バランスのよい朝ごはんを食べることで、しっかりと充実した学校生活を送ることは間違いありません。この機会にぜひご家庭で話し合ってみてください。

### \* どうして朝ごはんが必要なの？

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池が切れているような状態です。朝ごはんを食べないと「ぼ～」として、体を動かす力がでません。私たちの体は、食べものを食べることでエネルギーを補給しています。まずは朝ごはんを食べることで、一日を元気にスタートすることができます。

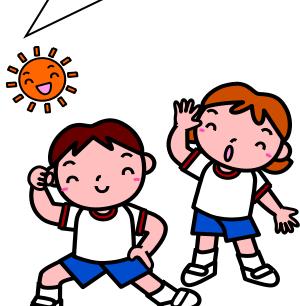
## 早ね・早起き・朝ごはん

朝ごはんで3つの目覚ましスイッチを！

脳に栄養を送り  
頭が目覚めるスイッチ

体温を上げて体全体が  
目覚めるスイッチ

おなかのスイッチをいれ  
排便をうながすスイッチ



\* おいしく朝ごはんを食べるためには…

朝ごはんを食べてこない人は、夜ふかしをしていたり、食事の時間が不規則だったり、生活のリズムが乱れている傾向があります。おいしく朝ごはんを食べられるように、毎日の生活を見直してみましょう。



## 毎日きままった時間に 朝ごはんを食べよう



夜ふかしをしないで  
早めに寝よう



夜寝る前にお菓子など食べないようにしよう

## \* 朝ごはんもバランスよく

食品には、それぞれのいろいろな栄養素が含まれています。1つの食品で全ての栄養素が揃う完全な食品はありません。いろいろな食品を組み合わせて摂ることで、バランスの良い食事になります。

