

5年生

元気がでる  
朝ごはんを  
考えよう

朝ごはんをかならず  
食べてね。



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、しっかり充実した学校生活を送れることは間違いありません。

\* 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事ができます。





