

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを食べることは、子どもにとっても、大人にとっても、大切なことです。

ご家族そろって、早寝・早起きのよいリズムをつくるようにしましょう。

一日を元気にスタートするためには、朝ごはんを食べる習慣を、夏休みも続けてください。



..... 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。

朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわかっているけど、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。

夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝ごはんに近づけるような工夫をしてみましょう。



子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。

この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



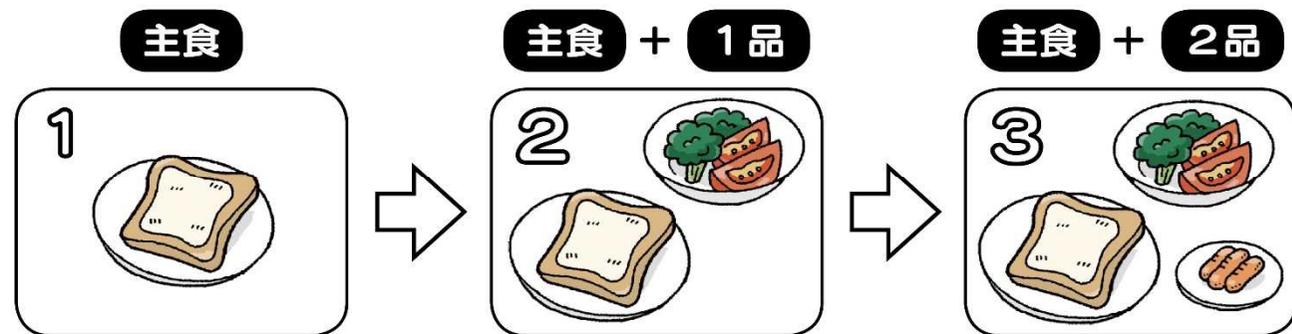
朝食をよくかんで食べよう

よくかんだ食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。

よくかんで食べましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

本校ホームページの牛島の食育の「レシピ紹介」で「朝食レシピ紹介」50献立「我が家のおすすめ朝食レシピ」(保護者の皆様から紹介していただいたもの)22献立を紹介しています。

また、人気の給食献立も「給食レシピ紹介」として150献立紹介しています。

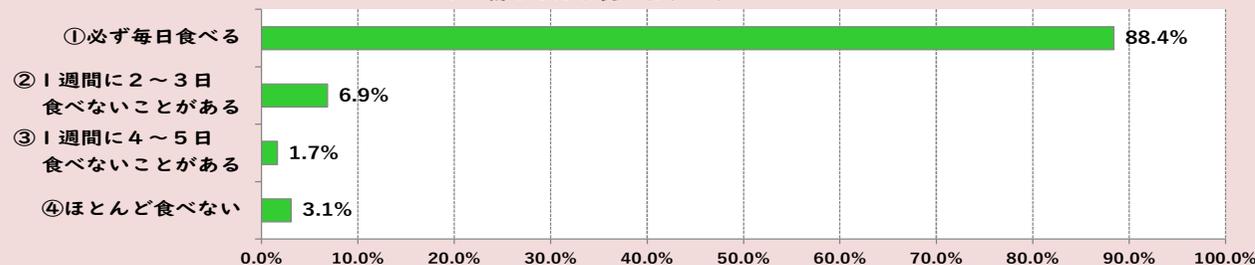
ぜひご覧いただき、参考にさせていただけたらと思います。右のQRコードから読み取れます。



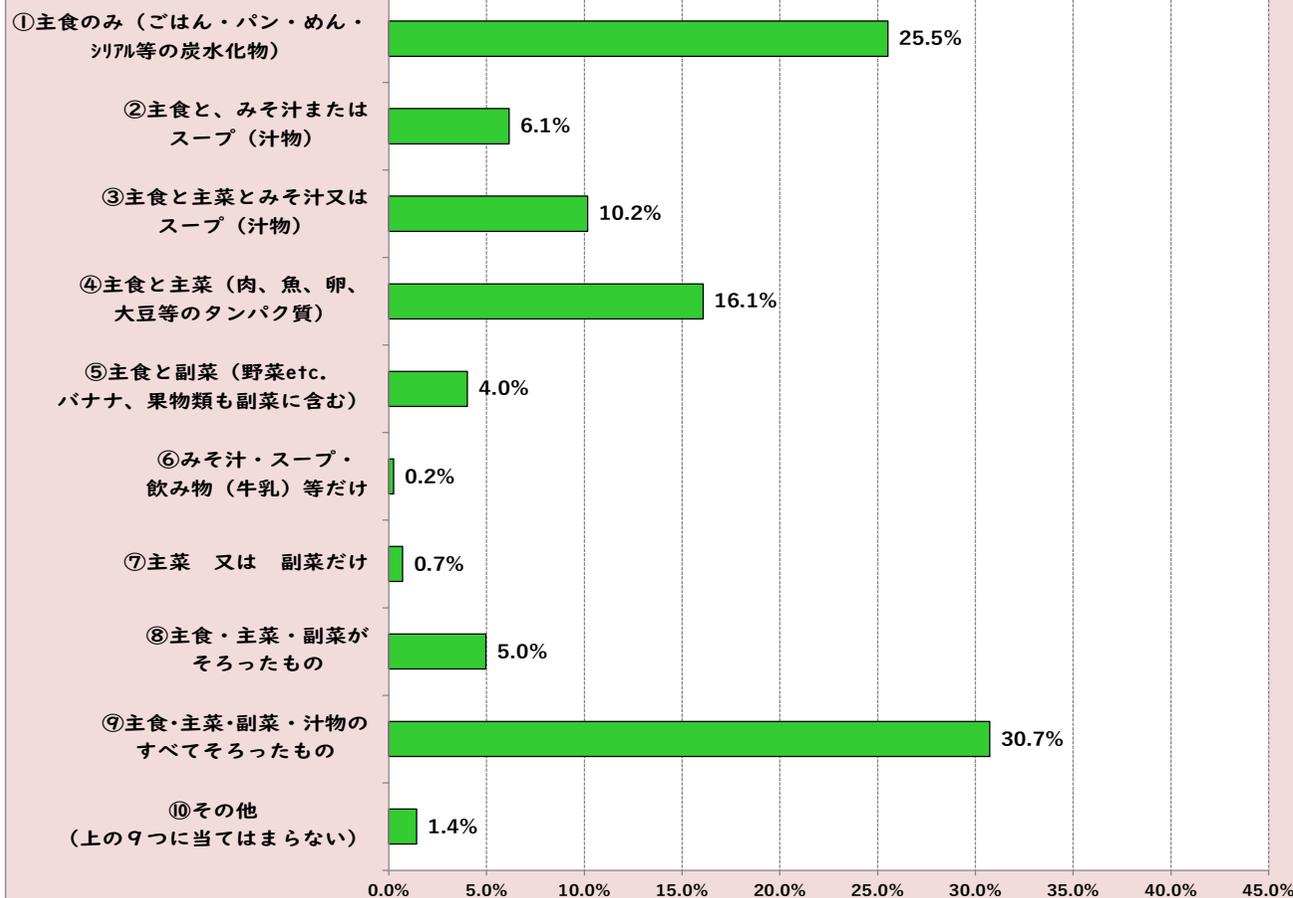
毎年6月と11月に実施している

「食に関するアンケート」(朝食摂取状況調査) 令和5年6月実施の報告(児童423人)

令和5年6月 食に関するアンケート結果
1. 朝ごはんを食べますか?



1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか?

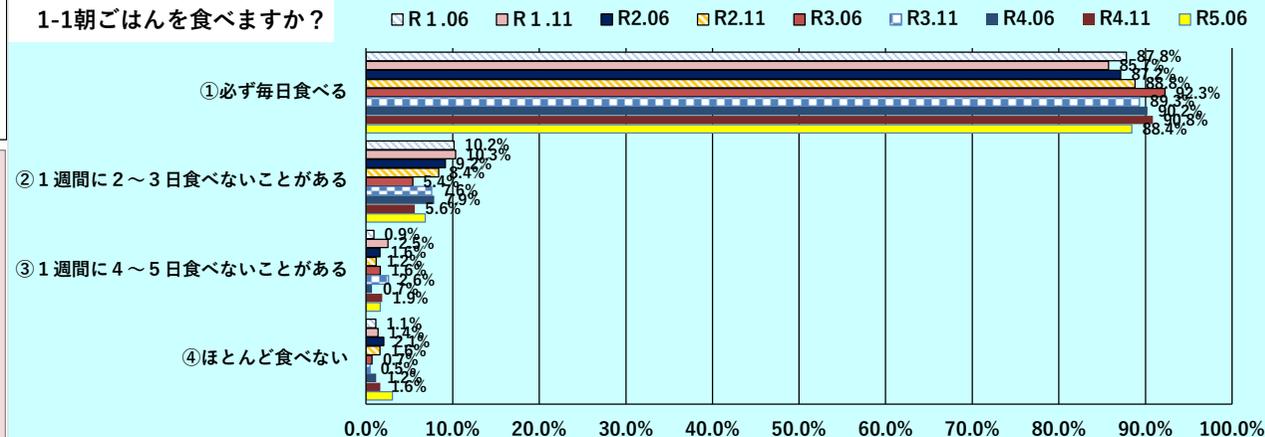


今回の調査では、低学年の朝食欠食が過去最高に多かったです。「朝、食欲がない。」「いつも食べない。」という理由ですが、朝食は、一日のスタートに必要なものです。学校に登校して、体調不良の原因が、この朝ごはんの欠食の原因によるものが多いです。

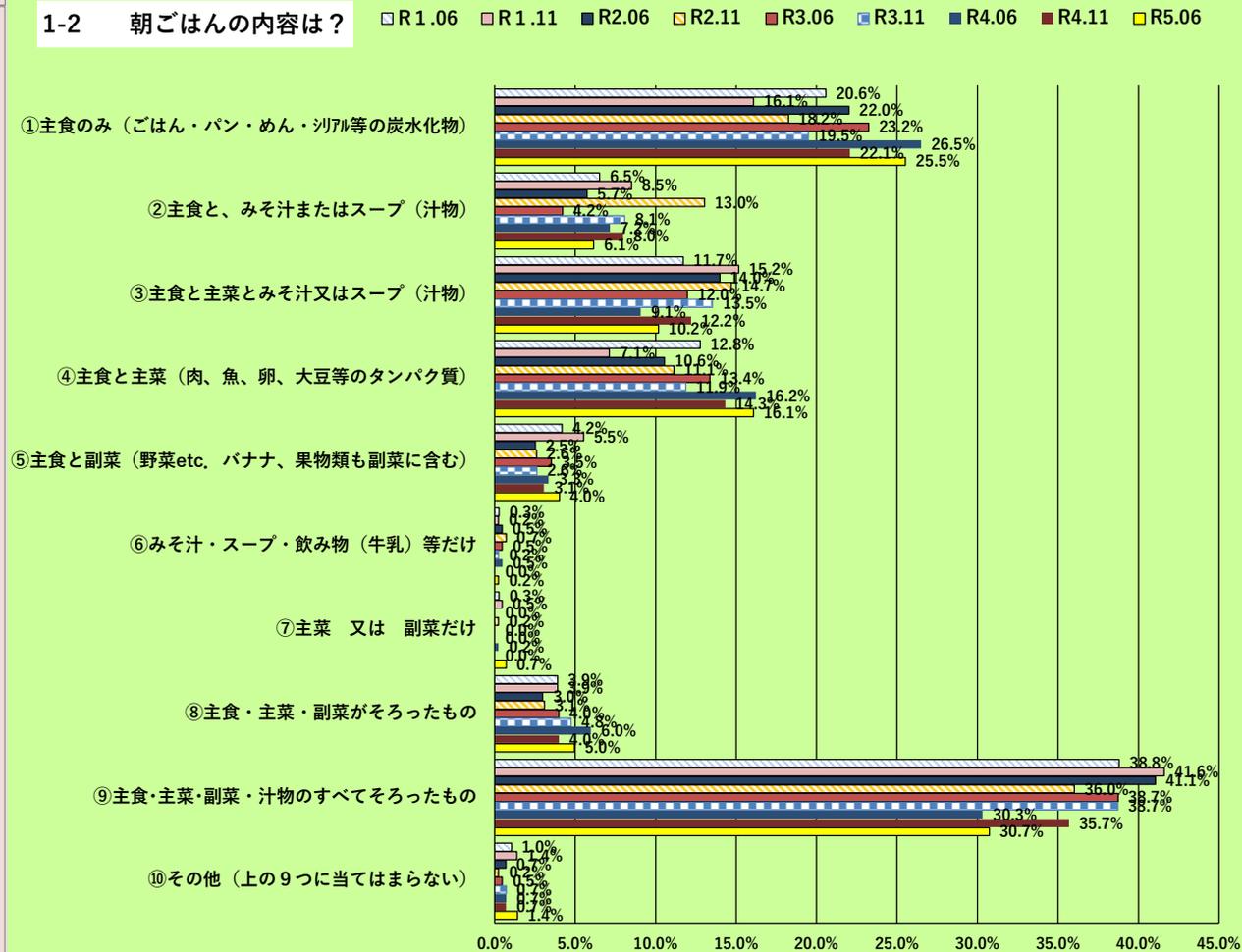
いつも食べないことが、習慣になっていませんか?

しっかり朝は、朝ごはんを食べる習慣がつくように、ご家庭のご協力をお願いいたします。

1-1朝ごはんを食べますか?



1-2 朝ごはんの内容は?



また、バランスのよい朝ごはんを食べていない状況も増えました。朝は家族みんなが忙しい時間です。高学年の人は、進んでお手伝いや自分でできることをしましょう。夜は遅くまで起きてないで早く寝る。そして、時間の余裕をもって朝は早く起きるようにしてほしいです。

朝ごはんを用意してあっても、食べる時間がなくて食べないで登校することもあるようです。

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣を守って、元気に過ごしましょう。