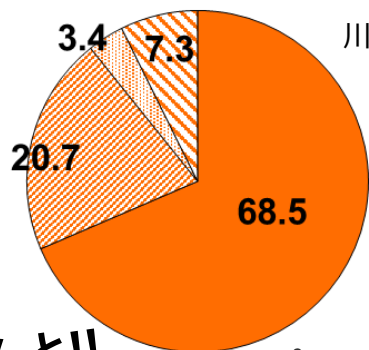


# 給食だより 5月

**朝ごはん**  
しっかり食べていますか？

過ごしやすい季節を迎えました。気持ちの良い時期ですが、新しい環境での疲れが出てくる時期でもあります。

『早寝 早起き 朝ごはん』で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう！



川間中 食生活・給食アンケート  
昨年10月に実施したアンケート結果です。

## 朝ごはんを食べていますか？ (%)

- 必ず毎日食べる
- 1週間に1~3日食べないことがある
- 1週間に4~5日食べないことがある
- ほとんど食べない

なんと!!  
1/4以上の生徒が週に1回以上朝ごはんを食べていない！という結果に。。

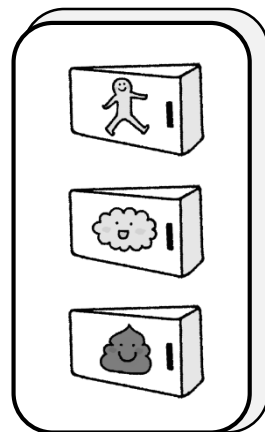
## 朝食を抜くとどうなるの…？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

## 家族で取り組んでみませんか？

### 早寝・早起き・朝ごはん

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の就寝時刻が遅いと子どもの就寝時刻も遅くなる傾向もあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。



## 朝食で3つのスイッチON!!

### 体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ

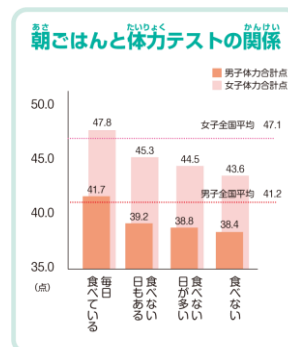
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ

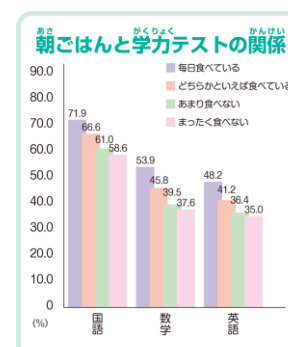
体は、朝食をとると、腸が動いて便をしなくなるような仕組みになっています。朝食をしっかりとして便を出しましょう。

## 朝ごはんの効果

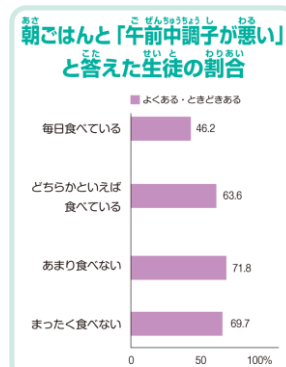
朝ごはんは学力や体力とも密接に関係しています。パフォーマンスを上げるために朝食は欠かせない！



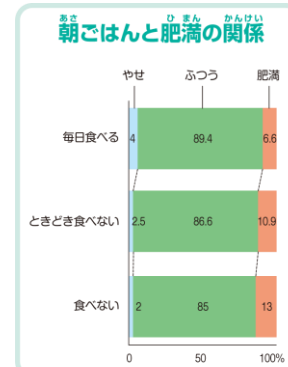
文部科学省「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(中学2年生男子・女子)



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5年度、中学3年生)



文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」(平成26年度 中学生)



文部科学省「平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(中学2年生女子)

朝ごはんを食べないとその日は調子よくスタートできません。また、肥満の原因にもなります。朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう！

