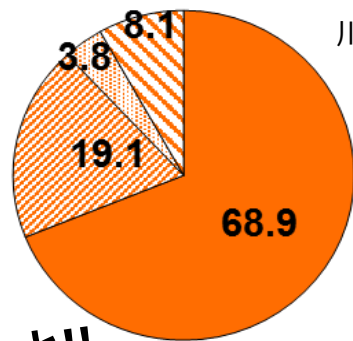


給食だより 5月

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
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。。。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

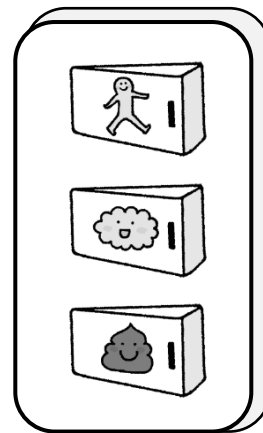


食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



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

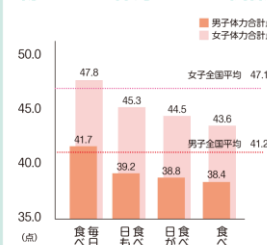
体は、朝食をとると、腸が動いて便をしたくなるような仕組みになっています。朝食をしっかりとって便を出しましょう。

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！

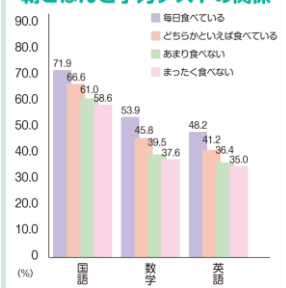


朝ごはんとは体力テストの関係



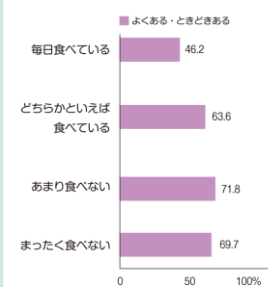
文部科学省「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(中学2年生男子・女子)

朝ごはんとは学力テストの関係



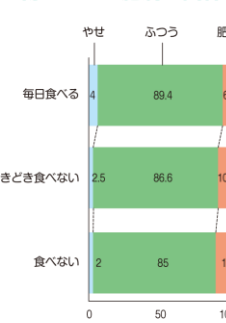
文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5年度、中学3年生)

朝ごはんとは「午前中調子が悪い」と答えた生徒の割合



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)

朝ごはんとは肥満の関係



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と食べて、毎日元気に過しましょう！

