



# 食育ビより

2024, 5, 8  
船橋市立大穴中学校



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指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

## 朝食をしっかりと食べよう！



体のめざまし



おなかのめざまし



脳のめざまし



心のめざまし

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給して、体温を上げる効果があります。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。また、朝食をとることで腸が動き始めて朝の排便を促します。

朝食をしっかりと食べて、1日を元気に過ごしましょう！

## ○どんな朝ご飯を食べていますか？

朝ご飯を食べている人も内容について考えてみましょう。「菓子パン」だけや「ふりかけごはん」だけの人は、もう1品増やすと栄養のバランスもよくなります。



## 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、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。



## あさ 朝ごはんクイズ

ただ 正しいのはどっち？

あさ 朝ごはんについての クイズです。  
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

**Q1** あさ 朝ごはんを 食べるために 何をすればいい？

A あさはや お 朝早く起きる  
B よるおそ 夜遅くまで起きている

**Q2** あさ 朝ごはんを食べると、 体温はどうなる？

A たい おん 体温 下がる  
B たい おん 体温 上がる

**Q3** あさ 朝ごはんを食べた子はどっち？

A あさ 朝ウンチが出なくてモヤモヤ  
B あさ 朝ウンチが出てスッキリ！

**Q4** のう 脳のエネルギーになる 食べものはどっち？

A ごはん  
B やさいいた 野菜炒め

**Q5** きゅうにゅう なぜ パンと牛乳と何を 食べたらバランスが良くなる？

A めだま や 目玉焼きとサラダ  
B ドーナツとポテト

Q1…A よるおそ お 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。  
Q2…B ねむ あいだ さ 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。  
Q3…B あさ た あさ 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。  
Q4…A のう 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。  
Q5…A からだ しつ からだ ちょうし おお 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

**こたえ**