



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。



朝ごはんクイズ 正しいのはどっち？

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

朝ごはんを
食べるために
何をすれば
いい？



A



朝早く起きる

B



夜遅くまで起きている

Q2

朝ごはんを食べると、
体温は
どうなる？



A



下がる

B



上がる

Q3

朝ごはんを食べた子
はどっち？



A



朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B



朝ウンチが出てスッキリ!

Q4

脳のエネルギーになる
食べものは
どっち？



A



ごはん

B



野菜炒め

Q5

パンと牛乳と何を
食べたらバランスが
良くなる？



A



目玉焼きとサラダ

B



ドーナツとポテト

Q1...A 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 眠っている間に下がった体温がもとどおり、元気に動くことができます。

Q3...B 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 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含まれます。

Q5...A 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。