

きゅうしょくだより

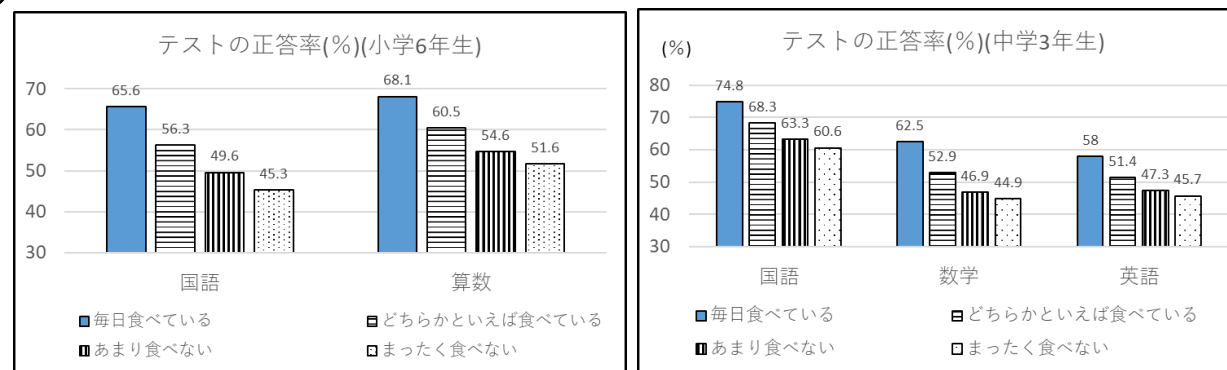
令和4年 6月 特別号

唐津市東部学校給食センター

★朝食を食べて学力アップ！体力アップ！



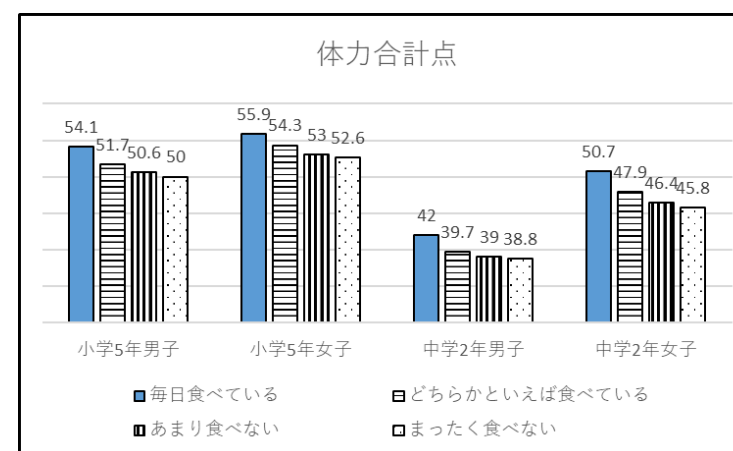
朝食と学力の関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成 31 年度)

朝食を毎日食っている子どもほど、平均正答率が高い傾向にあります。

朝食と体力の関係



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (平成 31 年度)

朝食を毎日食っている子どもほど、体力合計点が高い傾向にあります。

6月は「食育月間」です。そこで今回は朝食の大切さについて考えてみましょう。

どうして朝食が必要なの？

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時の脳はエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食を抜くと、昼食までエネルギーが補給されないの、集中力がなくなります。朝から元気に活動するためには、まずは朝食をとることです。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう。



★朝食の5つの役割

1. 肥満防止

1日の食事の回数が減って空腹時間が長くなると、私達のからだは、栄養を効率よく吸収し、脂肪として蓄えようとするため太りやすい体質をつくってしまいます。

2. 五感を刺激し、体を目覚めさせる

消化器官を働かせて、排便を促し、体を目覚めさせます。

3. 生活リズムを整える

体と心が安定し、元気に活動ができます。

4. 体温を上げる

睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流をよくします。

5. 集中力をアップさせる

脳や体にエネルギーが行き届き、精神を安定させます。イライラすることもなく、学校での活動に意欲的に集中して取り組むことができます。



★朝食をしっかり食べるためには

1. 寝る前に食べないようにしましょう。

寝る前や夜遅くに夜食を食べると、胃の中で活発に消化しているときに眠ることになります。ぐっすり眠ることができず、朝起きたときに食べ物が胃に残っていて、食欲がでません。

2. 夜更かしをしないで早く寝ましょう。

早い時間に寝れば、早い時間にすっきり起きることができます。小学生は9～10時間、中学生は8時間寝るようにしましょう。

3. 早起きをしましょう。

朝食を食べる 30 分前までに起きて、目を覚ましておきましょう。起きてすぐは、体も胃腸も目覚めていないので、なかなか食欲がでないものです。身支度をしたり、体を適度に動かしたりすることで食欲がでできます。(軽い運動をしたり、朝食の準備のお手伝いをしたりしましょう。)



☀ 朝ごはんを食べよう ☀

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

