

早寝・早起き・朝ごはん実践リーフレット

小学生用



佐賀県教育委員会

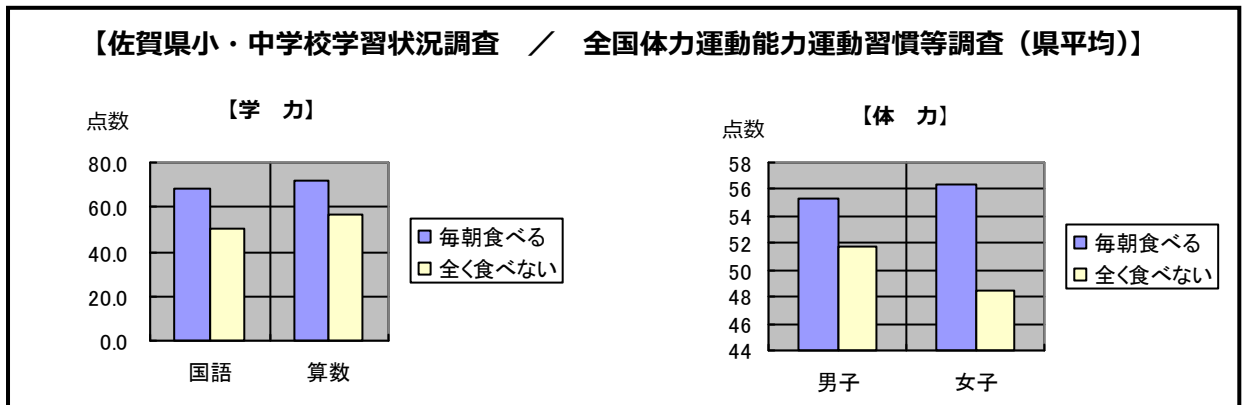
## ☆朝食を食べて元気もりもり☆

朝ごはんを食べることは、一日を元気に過ごす上でとても大切なことです。

朝食を食べることで栄養が脳に届き、脳の働きが活発になります。集中力が高まれば、授業で学んだ内容がしっかりと頭に入ります。

平成30年度、小学校5年生に実施された「佐賀県小・中学校学習状況調査」では、朝食を毎日食べている子供ほど、学力テストの結果が高い傾向にあり、同じように小学校5年生に実施された「全国・体力、運動能力運動習慣等調査（県平均）」の結果においても、朝食を毎日食べている子供ほど、体力テストの結果も高くなる傾向が出ています。

みなさんも、毎日朝食を食べる習慣を身に付けましょう！！



## ☆早寝・早起き・朝ごはんを実践しよう☆



【規則正しい生活習慣を身に付けよう！！】

### 〈規則正しい生活習慣を身に付けるまでのポイント〉

- ☆朝は早めに起きる。
- ☆適度に運動する。
- ☆間食をひかえる。（夜遅く食べない。）
- ☆夜はできるだけ早く寝る。



# 1 1月は食育月間です

みなさん、毎日、朝食を食べていますか。朝食は一日を元気に過ごす源です。朝からモリモリ食べて心と体へエネルギーチャージ。体のスイッチをオンにしてスタートダッシュをきめよう！！

## ☆朝食を食べて3つのスイッチを入れよう☆



### 【体目覚めスイッチ】

朝食を食べると、体温が上がり、体が目覚めます。しっかり食べて、元気モリモリ！！朝からフルパワーで活動しよう！！



### 【頭目覚めスイッチ】

朝は、脳のエネルギーもからっぽの状態。朝食をしっかり食べてブドウ糖を補給し、エネルギー全開で学習に取り組もう！！



### 【お腹目覚めスイッチ】

朝食を食べると、胃や腸などの消化器系が活発に働きだします。排便が促され、朝から心も体もスッキリ気分爽快(きぶんそうかい)！！

## ☆3つのスイッチに効果的な食べ物を考えて食べてみよう☆

食べ物には、それぞれにいろいろな働きがあります。3つのスイッチに必要な食べ物を考えて食べることが大切です。

### 赤色の仲間

【体を目覚めさせる食べ物】

焼き魚、ハム  
納豆、牛乳  
目玉焼き 等

### 黄色の仲間

【頭を目覚めさせる食べ物】

ご飯、パン  
シリアル  
めん類 等

### 緑色の仲間

【お腹を目覚めさせる食べ物】

サラダ、果物  
野菜炒め  
おひたし 等