11月 給食だより

令和8年度　11月号

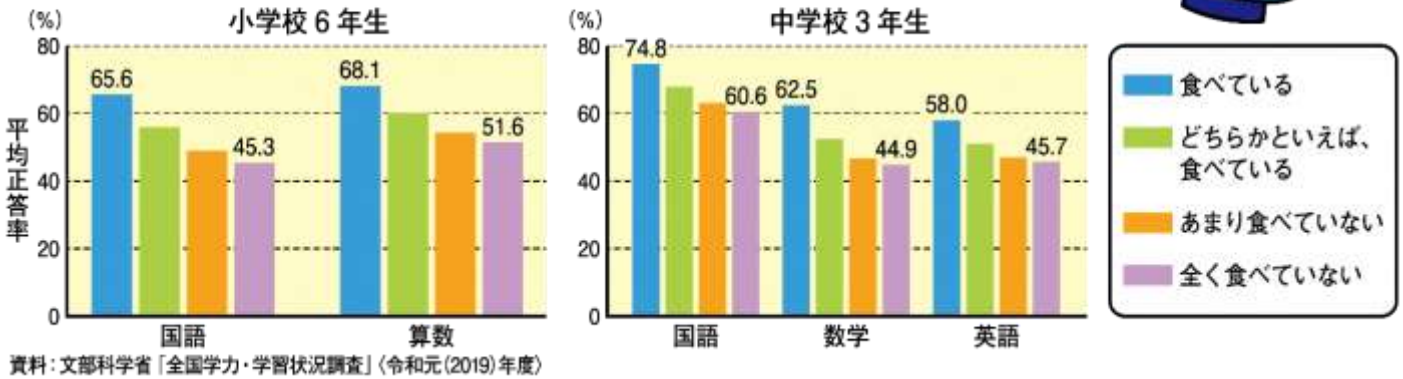
佐賀市立春日北小学校

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？　寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、１日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを１品プラスしましょう。

主食＋１品食べている人

さらに１品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

成長期の子どもにとって 睡眠時間は宝物です

睡眠には、心身の疲れを回復させ、子どもの脳や体の成長を促す働きがあります！

人の脳は、眠っている間にその日に経験したことや学んだことを整理し、記憶として定着させています。そのため、学んだことをしっかり身に付けるためにも、十分な睡眠をとることが大切です。

また、子どもの脳や体の成長に欠かせない成長ホルモンは、眠っている間に多く分泌されます。睡眠不足は、成長や日中の活動に影響を及ぼすことがあるため、十分な睡眠時間を確保し、規則正しい生活を心がけましょう。

必要な睡眠時間

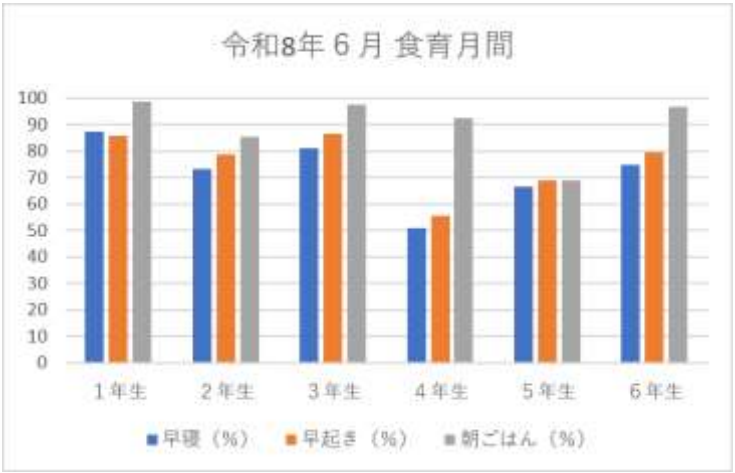
小学生の望ましい睡眠時間は 9時間 から 12時間 です！

睡眠不足にならないためには、どのくらい眠れば良いのでしょうか。

年　齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間

早寝・早おき・朝ごはん週間を 実施します！

右のグラフは、6月に実施した「早寝・早起き朝ごはん週間」の結果です。1週間のうち6日以上「できた」子どもの割合を示しています。学年が上がるにつれて、早寝ができている子どもの割合が低くなる傾向がみられます。早寝がむずかしくなる理由として、塾やスポーツなどで帰宅時刻が遅くなることや、動画視聴・ゲームなどのスクリーンタイムが長くなることが考えられます。



睡眠時間が不足すると、成長や体の発達に影響したり、学習への集中力が低下したりするほか、気持ちが不安定になり、イライラしやすくなることもあります。十分な睡眠は、子どもたちの健やかな成長に欠かせません。

11月16日(月)～22日(日)は、今年度2回目の「早寝・早おき・朝ごはん週間」です。この機会に、ご家庭でも寝る時刻や起きる時刻、寝る前の過ごし方を見直してみませんか。子どもたちが元気に毎日を過ごせるよう、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

ねている間に成長ホルモンが出て、背がのびたり体が大きくなったりするよ！
勉強して覚えたことは、ねている間に記憶として頭のなかに保存されるよ！
しっかりねると、体の中の「免疫」が強くなって、風邪をひきにくくなるよ！

1日を元気にスタートさせるには…
朝日を浴びよう
朝食を食べよう
TOILET
トイレに行こう
行ってきまーす！

早寝・早起き・朝ごはん！