

はやね　はやお　あさ　じっせん
早寝・早起き・朝ごはん実践リーフレット

しょうがくせいよう
小学生用



さがけんきょういくいいんかい
佐賀県教育委員会

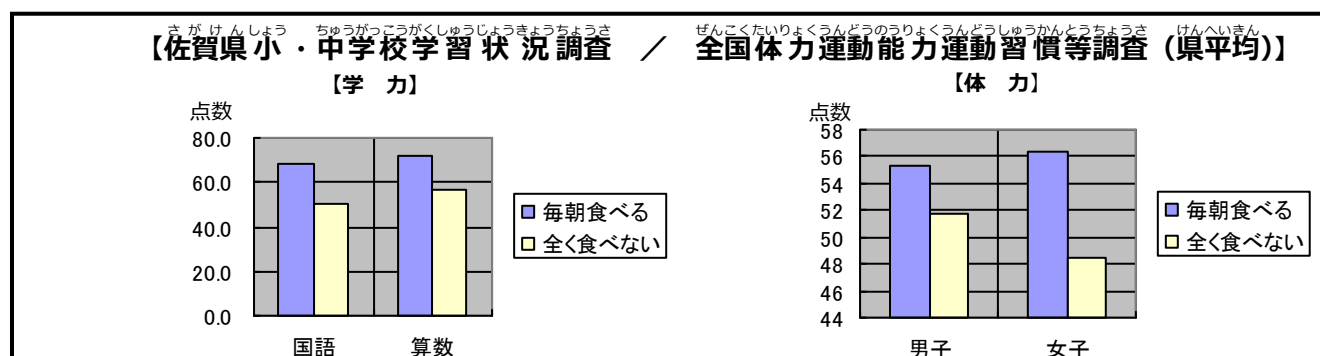
ちょうしょく た げんき
 ☆朝食を食べて元気もりもり☆

あさ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！！



はやね はやお あさ じっせん
 ☆早寝・早起き・朝ごはんを実践しよう☆



めんえきりょく びょうき じぶん からだ まも ちから たか
 ☆免疫力（病気などから自分の体を守る力）を高めよう☆

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、自宅で過ごすことも多くなっていることと思います。こんな時こそ『早寝早起き朝ごはん』で規則正しいリズムで過ごしてほしいと思います。生活リズムを整えると身体の調子も良くなり免疫力が高まります。病気などに負けない元気な体を目指して取り組みましょう！！

がつ しょくいくげっかん

6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！！

ちようしょく た い

☆朝食を食べて3つのスイッチを入れよう☆



からだ め ぎ

【体目覚めスイッチ】

ちようしょく た たいおん あ からだ め ぎ
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！！



あたま め ぎ

【頭目覚めスイッチ】

あさ のう じょうたい ちようしょく
朝は、脳のエネルギーもからっぽの状態。朝食をしっかりと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！！



なか め ぎ

【お腹目覚めスイッチ】

ちようしょく た い ちよう しょうかきけい かっぱつ
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！！しっかりと食べて、パワー全開！！

こうかてき た もの かんが た

☆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☆

た もの はたら ひつよう た もの
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かんが た もの たいせつ
を考えて食べ物をとることが大切です。

あかいろ なかま

赤色の仲間

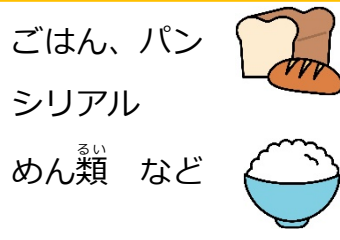
からだ め ぎ
【体を目覚めさせる食べ物】



きいろ なかま

黄色の仲間

あたま め ぎ
【頭を目覚めさせる食べ物】



みどりいろ なかま

緑色の仲間

なか め ぎ
【お腹を目覚めさせる食べ物】

