

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

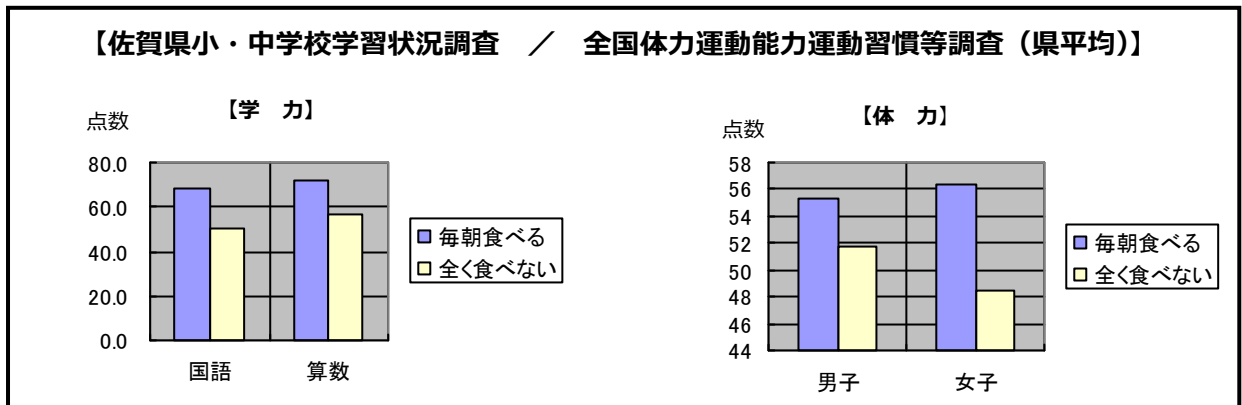
## ☆朝食を食べて元気もりもり☆

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☆



### ☆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、自宅で過ごすことが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！！

# 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！！

## ☆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物をとることが大切です。

### 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、みそ汁  
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