

# 朝ごはん食べて、こぴっとしろし!~

## ~朝ごはんて生活リズムを整えよう!~



### 3つのスイッチを「ON」にしよう!

#### ①「脳の目覚ましスイッチ」・・・脳へのエネルギーを補給します。

脳のエネルギーとなるのは、ブドウ糖だけです。ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳の働きを活発にします。人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝食を抜き、昼食まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こしてうまく働かなくなります。



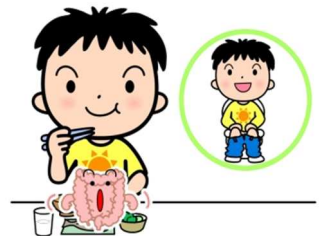
#### ②「体の目覚ましスイッチ」・・・体温を上昇させます。

朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。朝食を食べないと体温が上がらず、脳も体も活発に活動できません。



#### ③「体の調子を整えるスイッチ」・・・体のリズムを整えます。

野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。ビタミンやミネラルが不足すると、体内での栄養素が適切に使われなくなるため、体調が崩れやすくなります。  
\*ミネラル・・・カルシウムや鉄分など少ない量でも体に大切な栄養素。

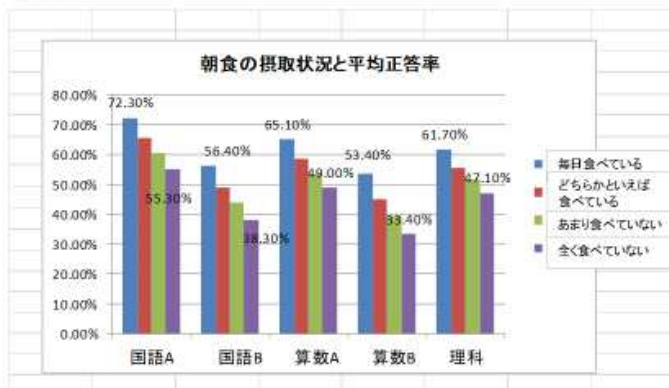


## 朝ごはんをしっかりと食べて学力をアップさせよう!

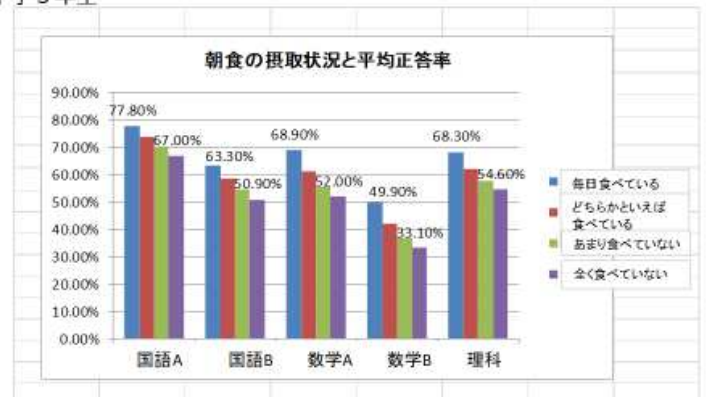
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

(平成30年度全国学力・学習状況調査の結果より)

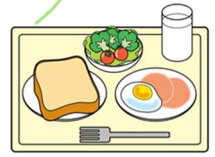
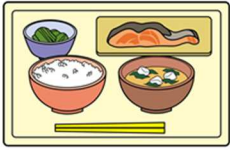
小学6年生



中学3年生



# 目指すは「四つ葉のクローバー」 4つのお皿をそろえよう！



ふくさい  
副菜

主に体の調子を整える  
もとになります



野菜を中心としたおかず

しゅざい  
主菜

主に血や肉・骨を作る  
もとになります



魚・肉・卵・大豆のおかず

ごはん・パン・めん



主にエネルギーの  
もとになります

しゅしょく  
主食

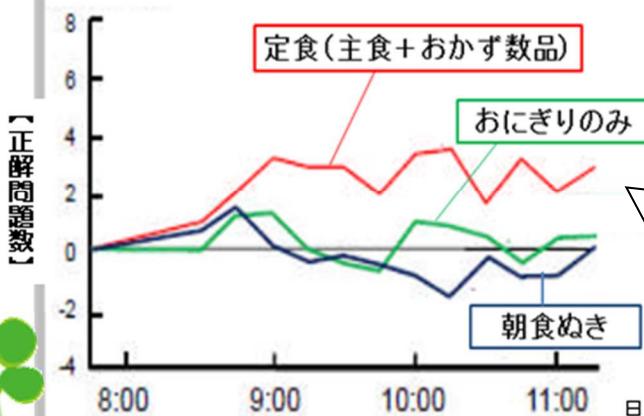
みそ汁・スープ・牛乳



水分と色々な栄養を  
補います

しるもの のもの  
汁物・飲み物

暗算作業量の変化( /分)



朝食に“定食”を食べた群と、“朝食ぬき”の群の成績の差は明らかですが、“おにぎりのみ”を食べた群では、“朝食ぬき”の群よりやや良くなるものの“定食”を食べた群に比べると正答数に差が出ています。これは、ブドウ糖のみの補給では、脳が十分に働かないことを示しています。ブドウ糖をエネルギーに変えるためには、他の栄養素も一緒にとる必要があります。

# しっかり食べよう！朝ごはん！

## ステップアップ計画

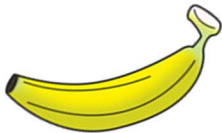
～できることから始めて、ステップアップしよう～

### ステップ1

前日にパンやおにぎりを買っておくのもいいね♪  
(甘い菓子パンは糖分や脂質が多いので控えましょう)

食べる習慣がない人は・・・

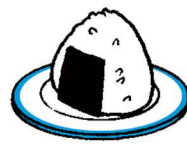
牛乳・野菜ジュース・みそ汁・スープなどの飲み物やバナナ・ヨーグルト・おにぎりなど、少しずつ食べるところから始めましょう！



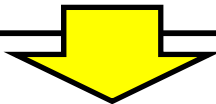
バナナ1本



ヨーグルト1個



おにぎり1個

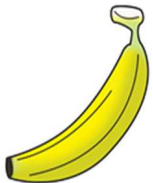


### ステップ2

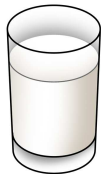
食べる習慣ができたら・・・

おにぎりのみそ汁など、2種類以上食べましょう！

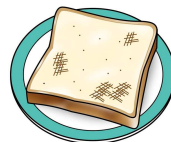
ごはんを多めに炊いて、  
一食分ずつ冷凍保存して  
おくと便利だね♪



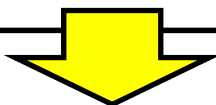
バナナと牛乳



ごはんのみそ汁



トーストと野菜スープ

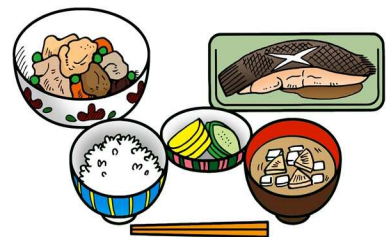


### ステップ3

食べる習慣がある人は・・・

主食、主菜、副菜、汁物・飲み物をそろえましょう！

電子レンジを使うと時間短縮に！



**朝ごはんを食べないのはなぜ？ 生活を見直してみよう！**

- 遅く寝て、朝起きられない。
- 食べる時間がない。
- 前日に遅い夕食や夜食を食べたので、食欲がない。
- 作るのが面倒。
- 食べない習慣になっている。

# 「健康3原則」って知ってるけ！？



平成 26 年度「学校における食育推進事業」栄養教諭連絡協議会 作成  
令和元年7月一部改正

【参考資料】・全国学校栄養士協議会リーフレット ・愛知県健康学習課リーフレット ・「こども食育ずかん  
朝ごはんは元気のもと」「給食&食育だよりセレクトブック」(少年写真新聞社) ・少年写真新聞社 S e D o c