

5月 食育だより

【今月の目標】
あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

令和4年5月 中学生用

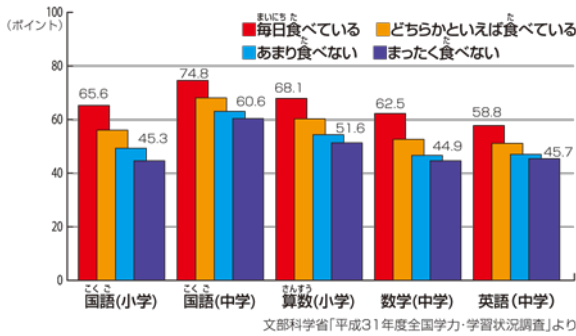
まいにち げんきに すごすためには、しょくじと すいみん をしっかりとることが基本です。特に朝ごはんは、いちげんきに かつどう するための大事な食事です。しっかりと食べて 体も心も元気にスタートできるようにしましょう！

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

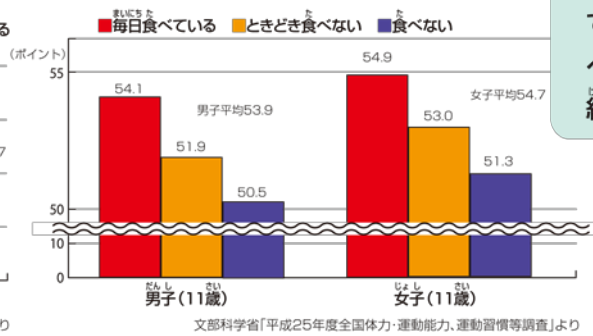
朝ごはんの効果

勉強にスポーツに大活躍！

朝ごはん と 学力テストの結果



朝ごはん と 体力テストの結果



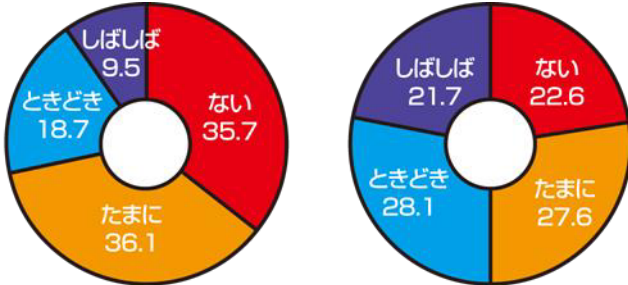
朝ごはんをきちんと食べている人ほどテストの成績がよい傾向が見られます。また運動面でも毎日朝ごはんを食べている人の方がよい結果を残していました。



元気いっぱい！

朝ごはん と やる気

Q 何もやる気が起きないときがありますか？



必ず毎日食べる人

ほとんど食べない人

すてきな体に！

朝ごはん と 肥満の関係



文部科学省「平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(小5女子)」より

朝ごはんを食べないと、おなかがすいた状態が続く、自然に食べる量も増えます。そして体はとったエネルギーを脂肪にして蓄えようとします。朝ごはんを食べない人に肥満が多いのはこうした理由が考えられます。また朝ごはんは腸を刺激し、うんちをすっきり出すお手伝いもしてくれます。

(独)日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」より

朝ごはんは、夜の間にぐっすり眠っていた体を温めて動く準備をしてくれるよ。朝ごはんを食べたり食べなかったりする生活を続けていると、なかなか体にエンジンがかからなくなってしまう。やる気も出ず、イライラしがちなことも調査で明らかにされたんだ。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

