

# 9月食育だより

【今月の目標】

朝ごはんをしっかりと食べよう。

令和6年9月 小学生用

長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。「早起き・早寝・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを取り戻し、元気に学校生活をスタートしましょう。

## しっかり朝ごはんを食べましょう

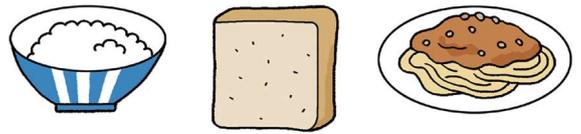
### 朝ごはんは

### 大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。



### エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとるようにしましょう。

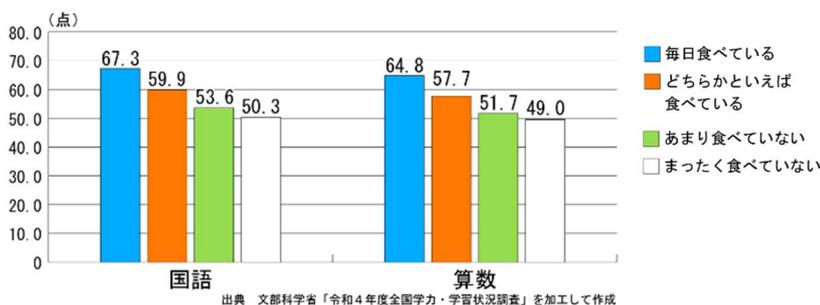


### 食育まんが～朝ごはんと学力の関係～



### かいせつ 解説

● 朝食摂取と学力テストの平均正答率（小学校）●



朝ごはんをまったく食べないと答えた子どもよりも、毎日食べると答えた子どもの方が、学力テストの正答率が高くなっています。

午前中から授業にしっかりと取り組むように、毎日必ず朝ごはんを食べて、エネルギーや栄養素を補給し、脳や体を目覚めさせてから登校することが大切です。