

きゅうしょくだより



田原市給食センター

しっかり食べよう 朝ごはん



朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中活動するための準備が整います。しかし、朝ごはんを食べずに登校したり、簡単に菓子パンだけですませたりすると、学習意欲や体力、気力の低下につながるといわれています。毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



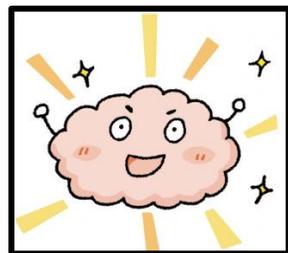
朝ごはんの大切な役割



★脳や体にエネルギーが届き、元気に活動できるようになります。



★寝ている間に下がった体温が上がり、体が目覚めます。



★脳がしっかり働き、集中力がアップします。

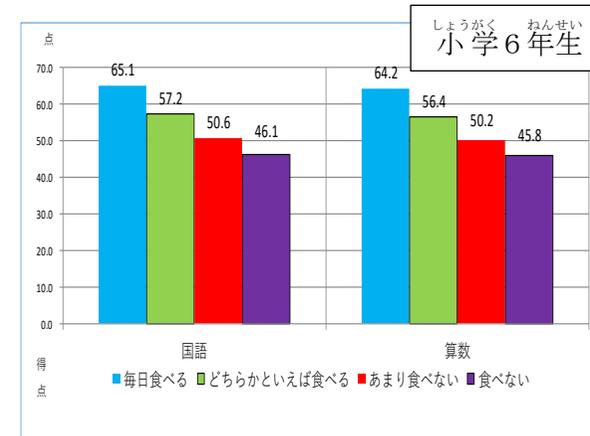


★からっぽの胃に食べ物が入ると胃腸が動き始め、排便がうながされます。

朝ごはんによって変わる学力と体力

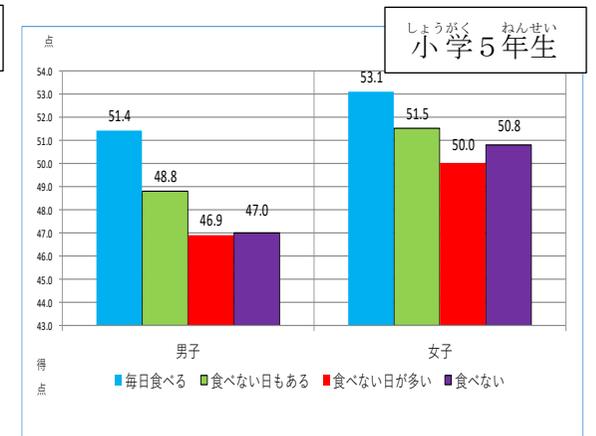
朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人と比べて、学力や体力・運動能力が高いことが文部科学省の調査でわかっています。朝ごはんを食べる習慣をつけ、勉強も運動もがんばりましょう。

朝ごはんと言力テストの点数の関係



文部科学省「令和4年度全国学力・学習状況調査」より愛知県分作成

朝ごはんと言力テストの点数の関係



文部科学省「令和4年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」より愛知県分作成

子どものころの朝ごはん習慣が大切です！

20代の男性に行った調査では、小学校のころに「1日3食決まった時間に食事をする」「毎朝、朝ごはんを食べる」などの規則正しい食事をしてきた人は、大人になっても、毎日朝ごはんを食べる習慣があり、よりよい生活を送ることができているというデータがあります。将来の自分の健康のために、今の習慣を大切にしましょう。

