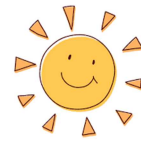


いただきますいむ

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんを毎日食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。

朝ごはんは、眠っている体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。朝ごはんを食べないと、集中力がなくなってしまうたり、イライラしてしまったり、午前中を元気に過ごすことができなくなってしまいます。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



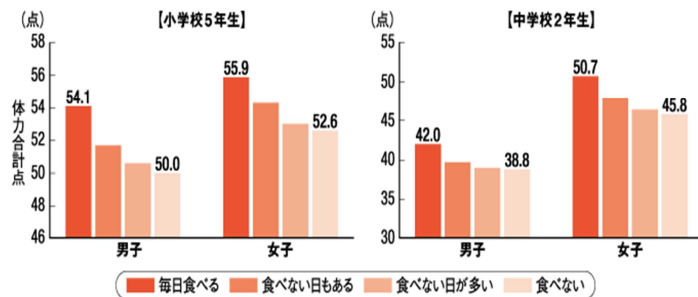
脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べると、脳に刺激を与えるので、脳の働きが活発になります。さらに、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めるため、朝の排便を促します。

★朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2019年度)

注：(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」

(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

2020年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？ 家族で元気に過ごすために「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう。