

「大切な朝ごはん」



鮫川村立鮫川小学校

みなさんは今日

どんな朝ご飯を食べてきましたか？



【本日の内容】

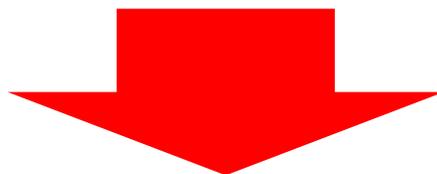
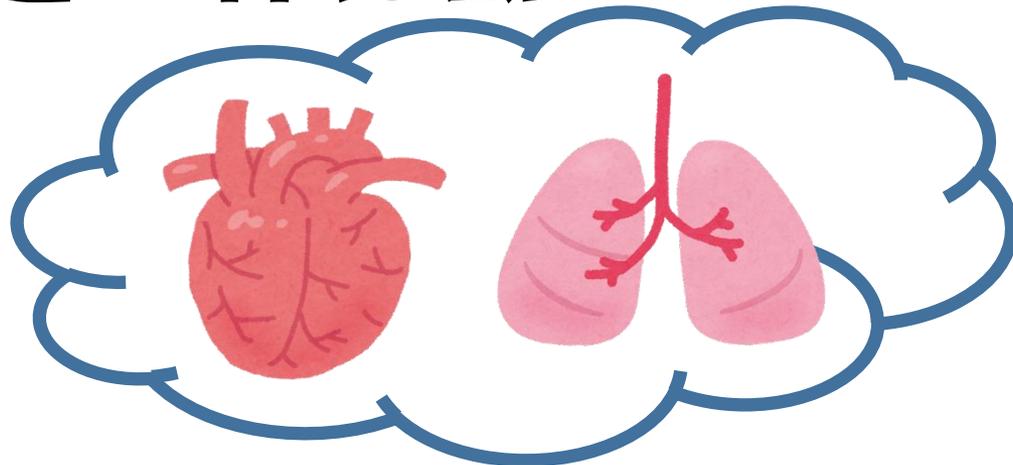
- 1 朝ごはんの役割
- 2 理想の朝ごはん
- 3 朝ご飯を食べるためにすること

1 朝ごはんの役割

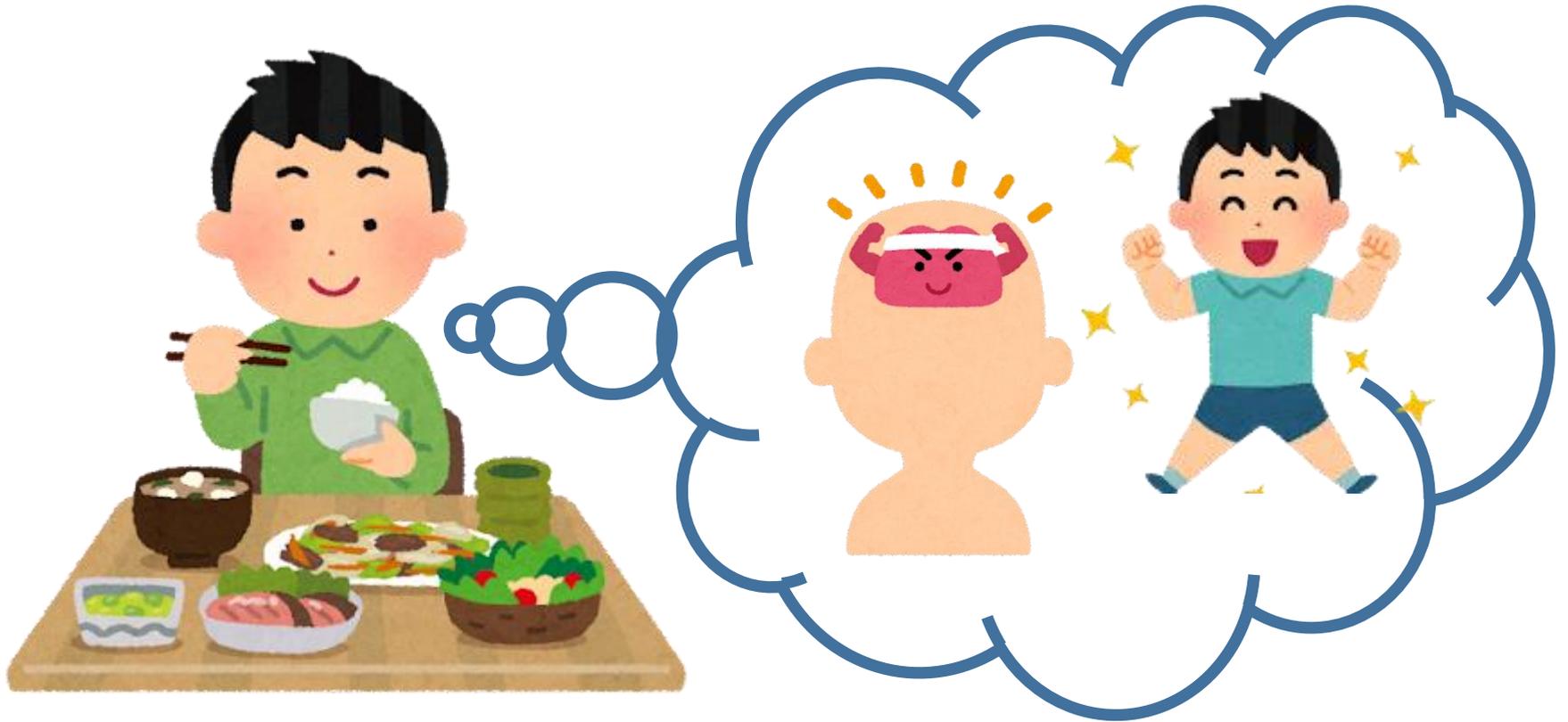


〈出典:「食育教材資料集」奈良県学校給食栄養研究会 平成24年10月〉

ねているときも体は動いている



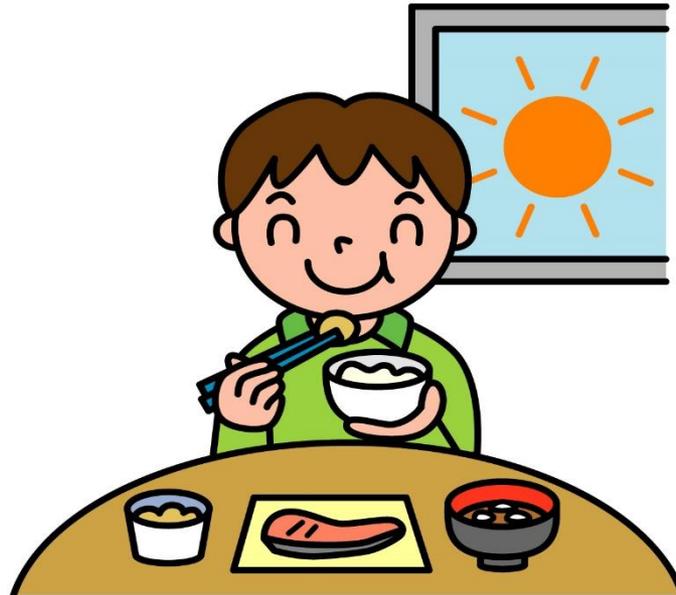
**朝起きたとき
体のエネルギーが
少なくなっている**



**朝ご飯は、勉強したり運動したりする
ための大切なエネルギーのもと**

朝ごはんを食べると・・・

体の中で**3つのスイッチ**が入ります



① 脳にスイッチ

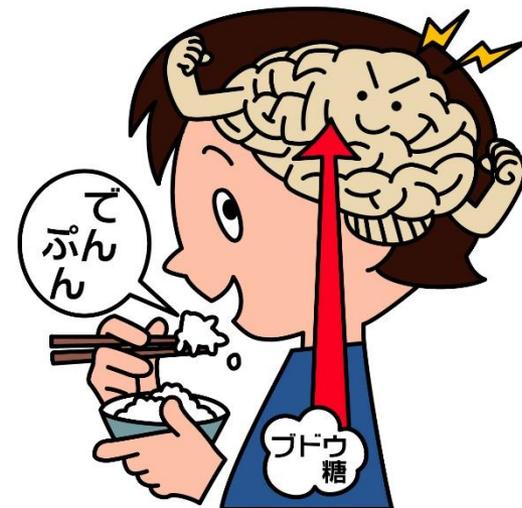
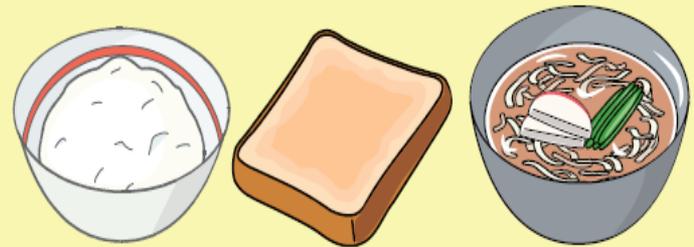
脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。

脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

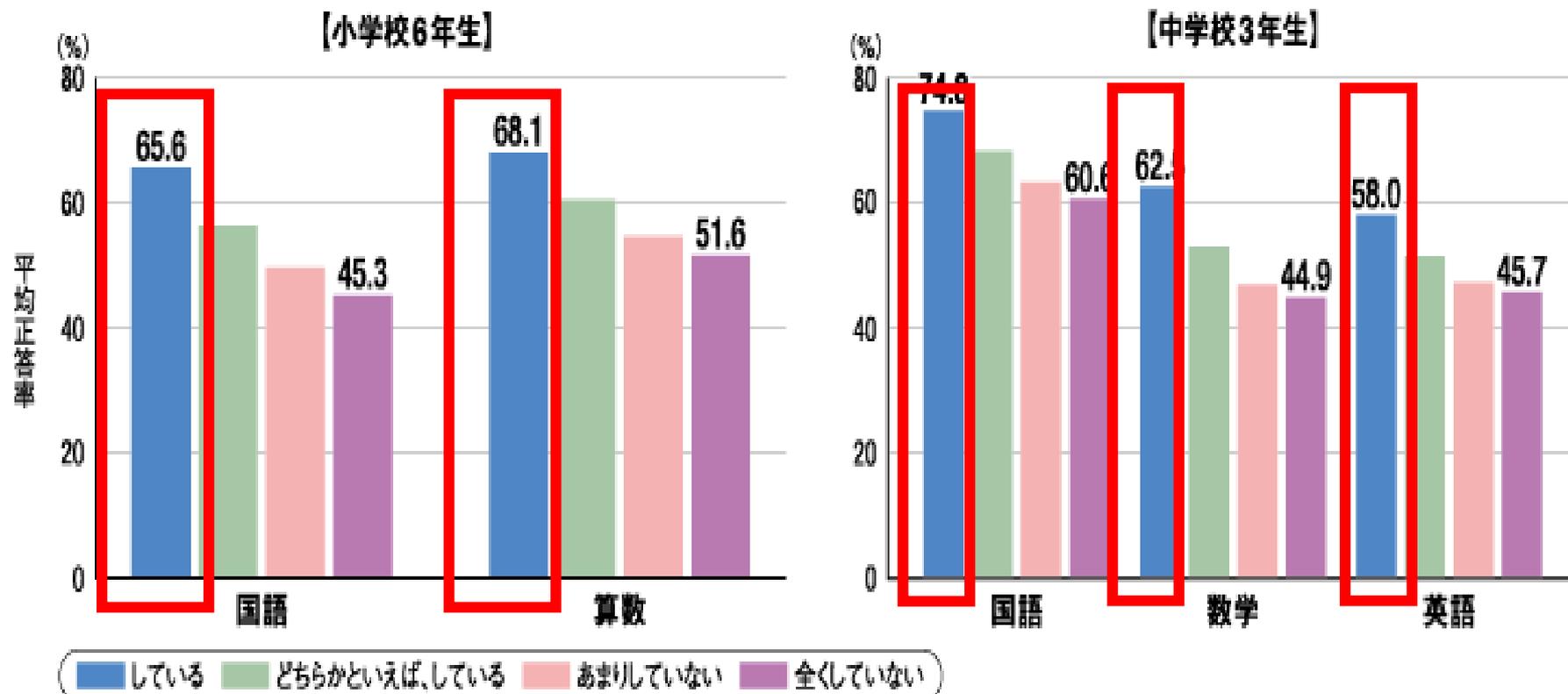
主食を食べれば、脳を働かせるスイッチが入ります。

主食

炭水化物（ブドウ糖）を多く含む
ごはん・パン・めん等



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

注：(質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1ずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」

(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

② 体にスイッチ

すいみん
睡眠中は体温が約1℃下がります。

食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜を食べれば体温を上げ、活動しやすい体のスイッチが入ります。

主菜

たんぱく質には体温を上げる働き
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

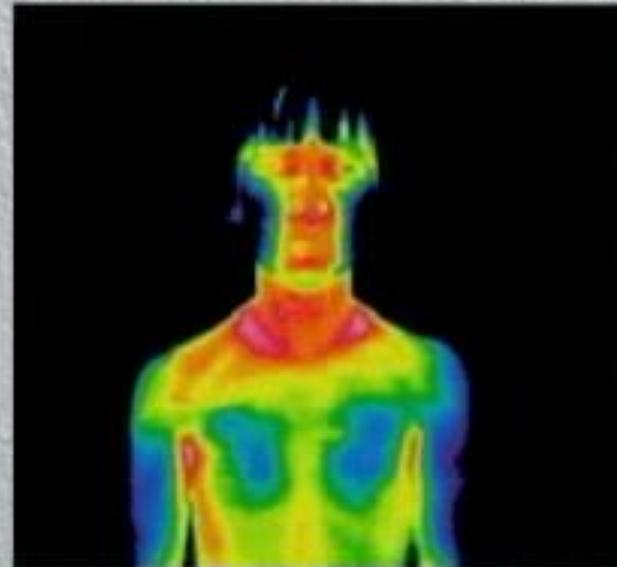


〈出典：奈良県学校給食栄養研究会 食育教材資料集〉

食事の前後の体表面温度



食べる前



食べた後

〈出典:「食育教材資料集」奈良県学校給食栄養研究会 平成24年10月〉

③ おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。

また、野菜の食物繊維は、せんいはいべん うながスムーズに排便を促します。



副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。



副菜や汁物を食べれば、腸が働く おなかにスイッチが入ります。



2 理想の朝ごはん





〈出典：「食育教材資料集」奈良県学校給食栄養研究会 平成24年10月〉

理想の朝ごはんは主食・主菜・副菜・汁物を
組み合わせることで。



献立の例

(和 食)

副菜



主菜



主食



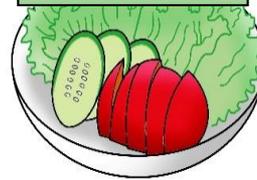
汁物



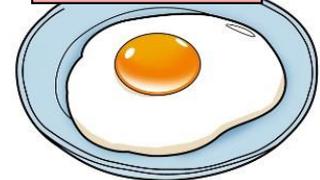
主食・・・ ごはん、うどん
主菜・・・ 焼き魚、納豆
副菜・・・ おひたし、和え物
汁物・・・ みそ汁

(洋 食)

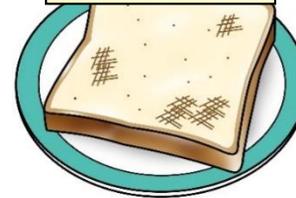
副菜



主菜



主食



汁物



主食・・・ 食パン、パスタ
主菜・・・ 目玉焼き
副菜・・・ サラダ
汁物・・・ スープ

給食は、お手本の献立

主 菜

副 菜

牛乳・
乳製品

主 食

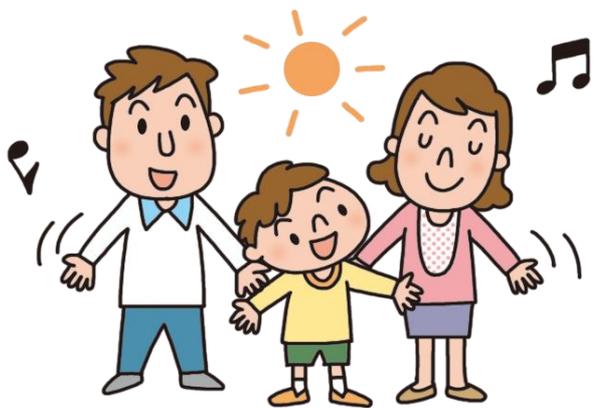
汁 物

朝ごはんも給食のように食べましょう

3 朝ご飯を食べるためにすること



朝ごはんをしっかり食べるためには



早起きして、ゆとりをもつ。



夕ごはんを夜おそくに
食べない。



ねる前におかしを食べたり、
夜ふかしをしたりしない。

生活リズムをととのえることが大切

