

# 「大切な朝ごはん」



鮫川村立鮫川小学校

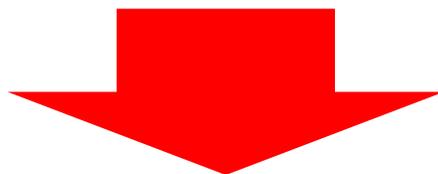
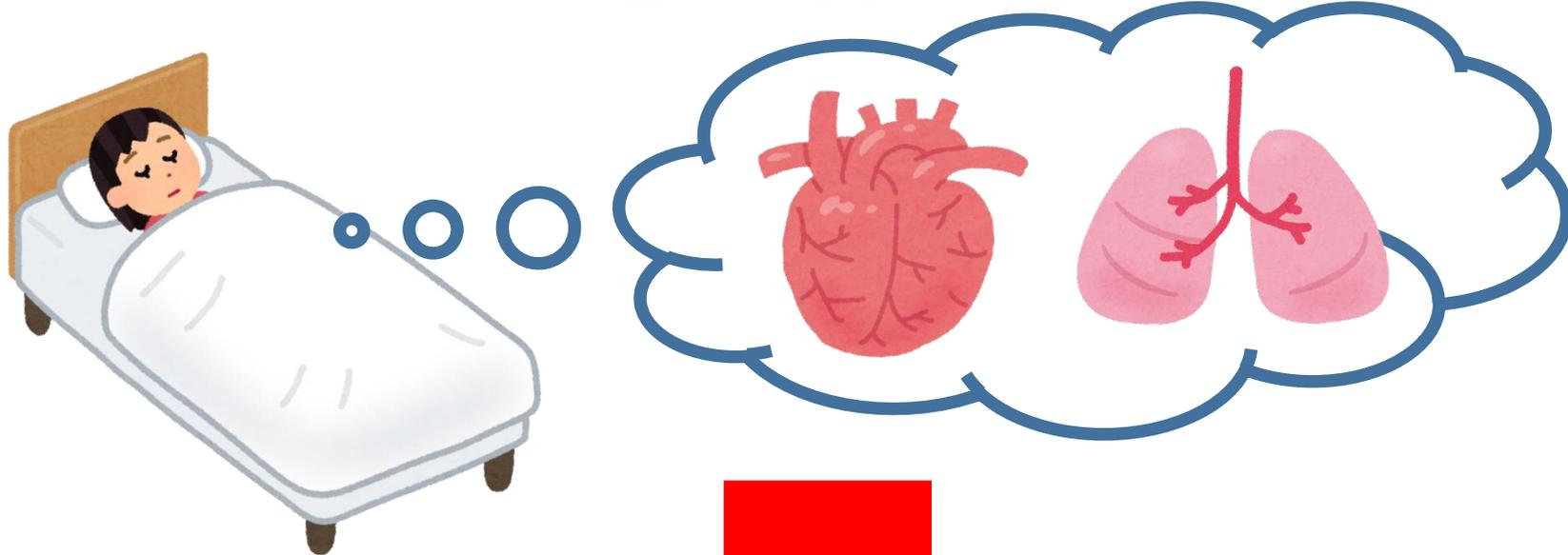
# 【本日の内容】

- 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

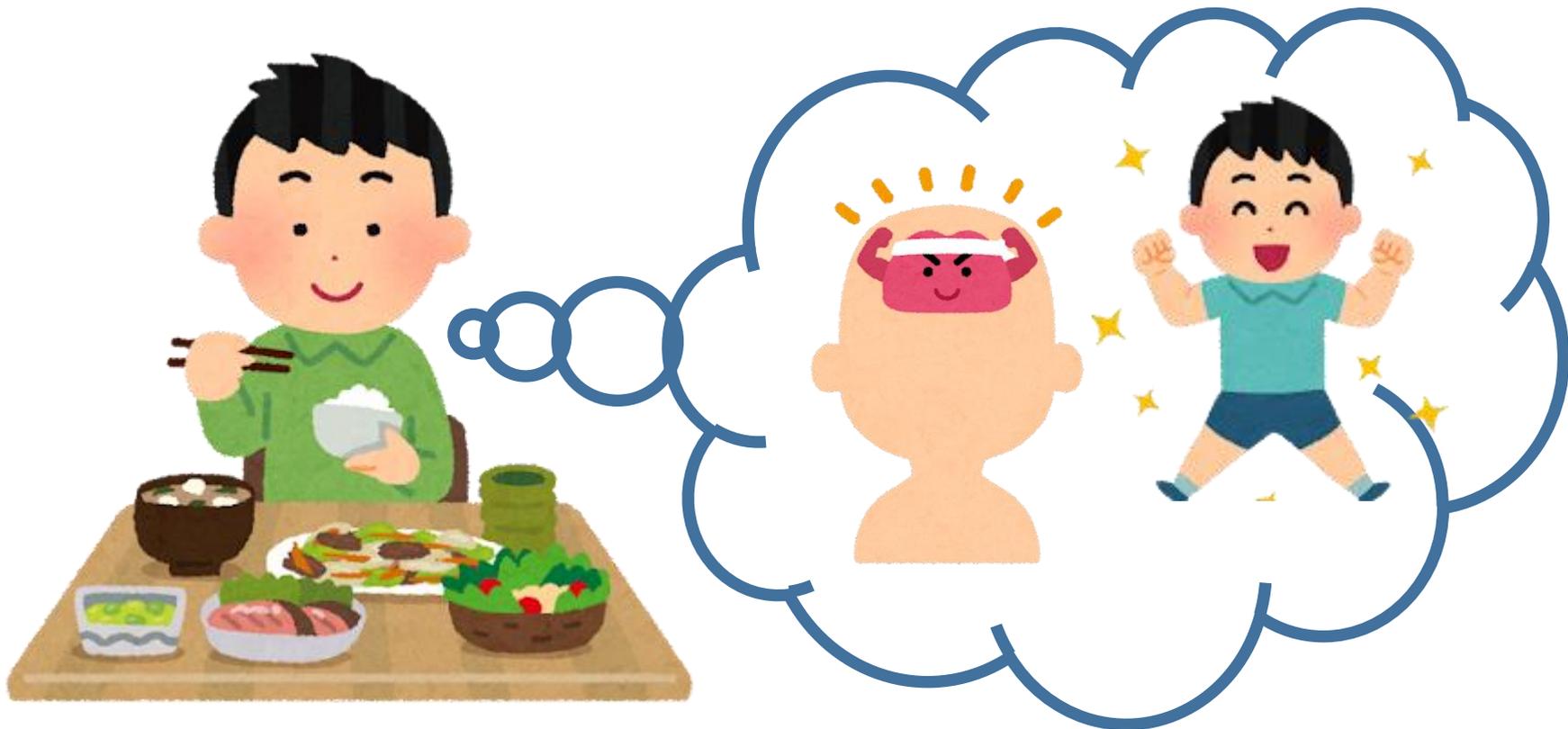
# 1 朝ごはんの役割



# ねているときも体は動いている



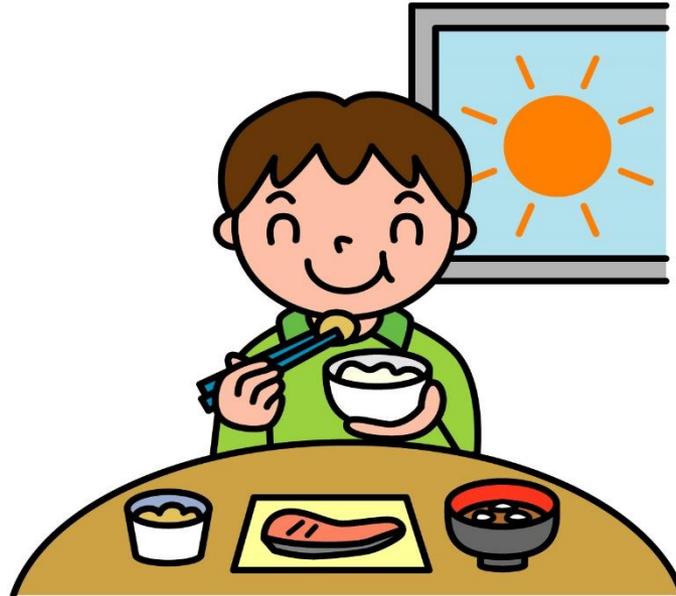
**朝起きたとき  
体のエネルギーが  
少なくなっている**



**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

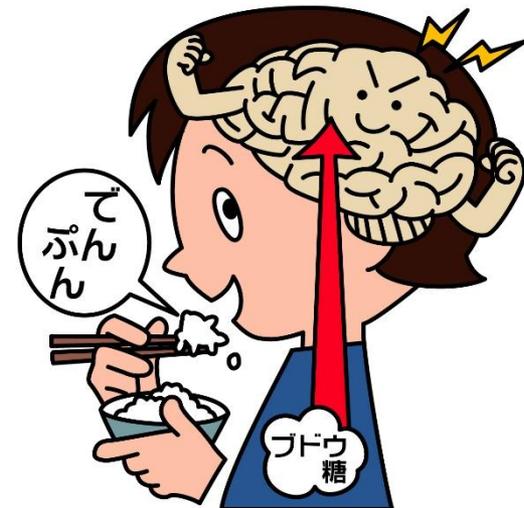
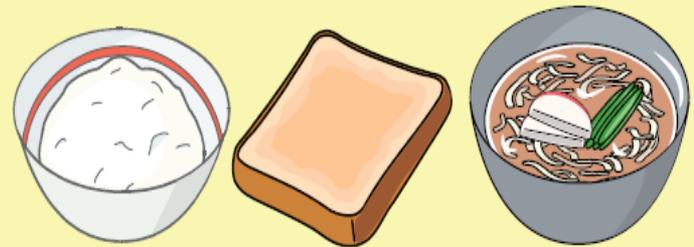
脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。

脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

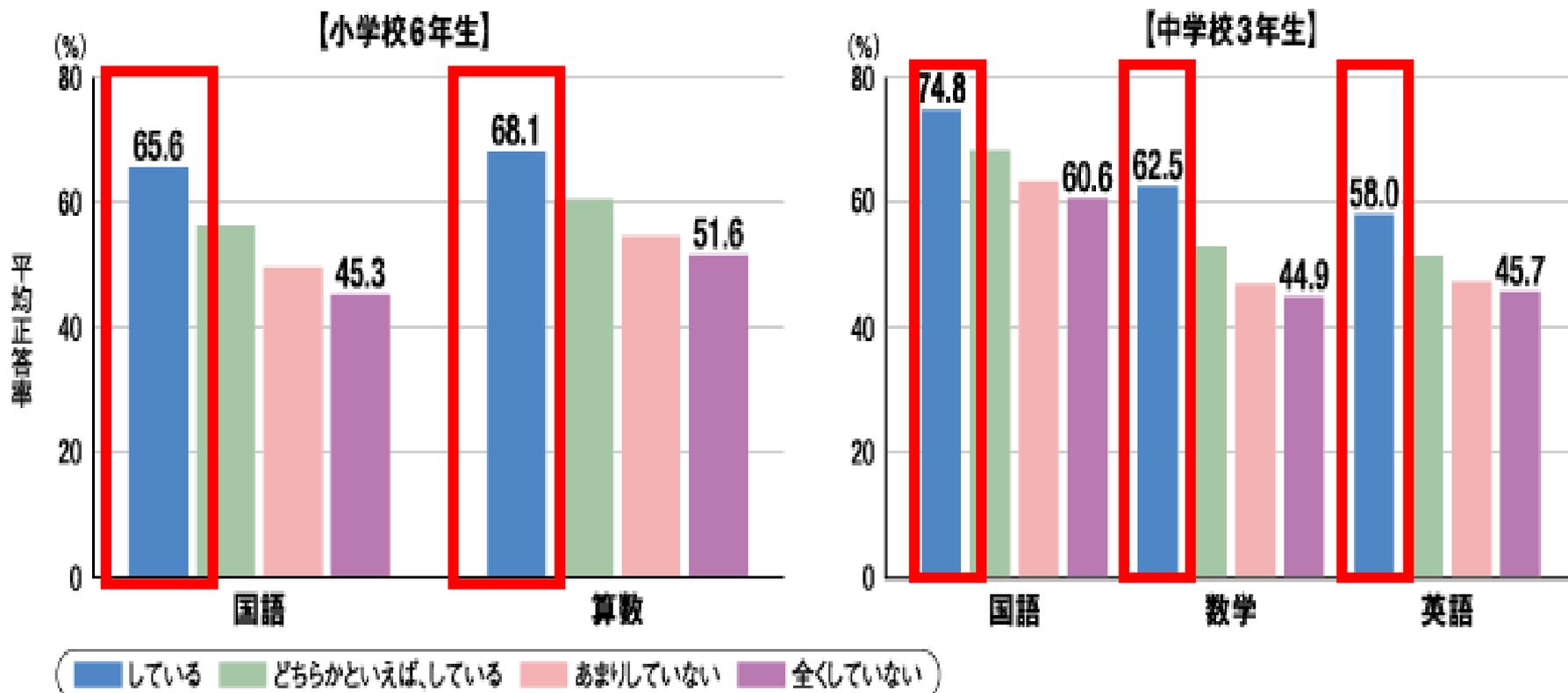
主食を食べれば、脳を働かせるスイッチが入ります。

## 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つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」(選択肢)「朝食を毎日食べている」、「どちらかといえば、食べている」、「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

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



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。

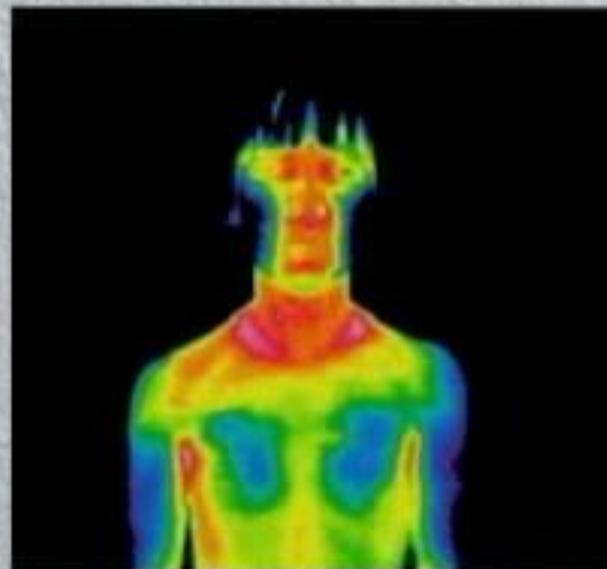


〈出典：奈良県学校給食栄養研究会 食育教材資料集〉

# 食事の前後の体表面温度



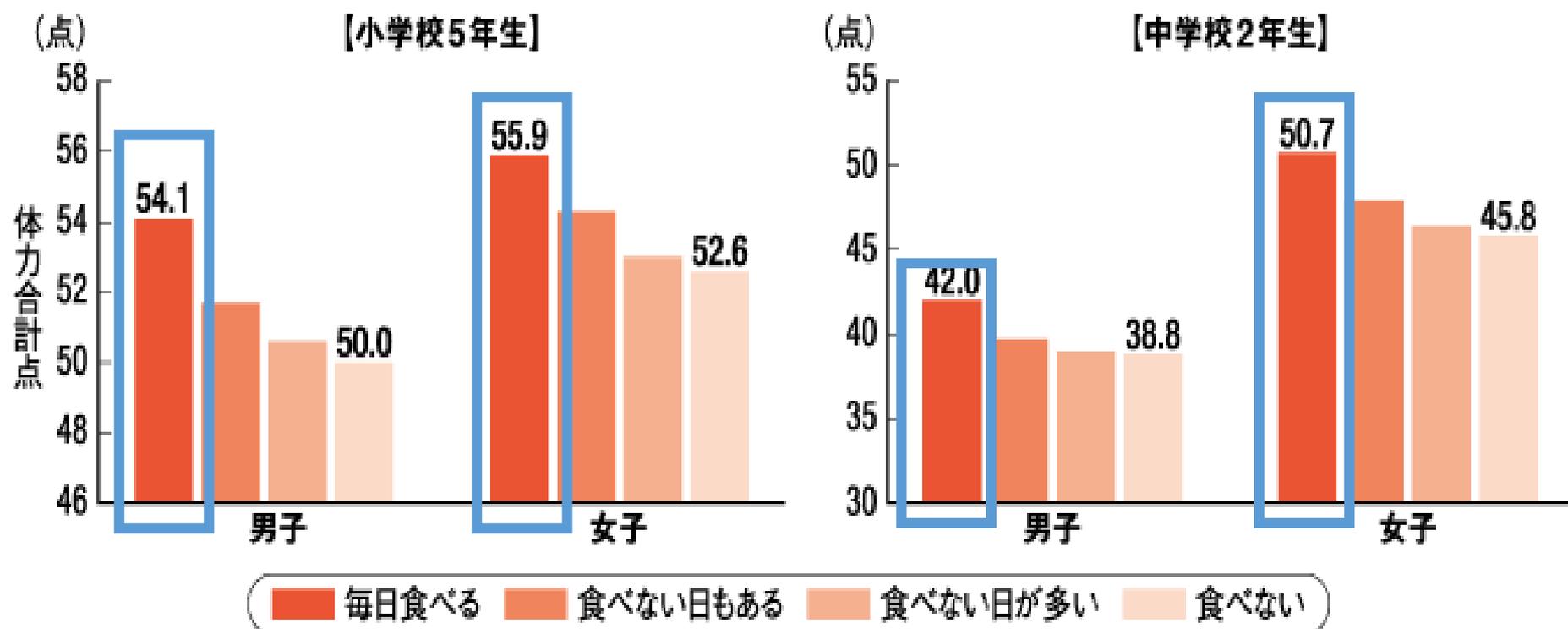
食べる前



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〉

## 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



松田丈志

**元オリンピック水泳選手**

**松田 丈志 さん**  
**(まつだ たけし)**

【特別インタビュー】世界のトップで戦い続けた選手が語る！『食事』とは？ | 【味の素パーク】  
たべる楽しさを、もっと。(ajinomoto.co.jp) より一部抜粋



Q 子どものとき  
どんな食事を食べていましたか？

「好き嫌いなく、なんでも食べていました。」

Q アスリートになってからは  
食生活でどんなことに気をつけていますか？

「タンパク質」と「野菜」を意識してとるようにしています。

朝食



昼食



夕食



【特別インタビュー】世界のトップで戦い続けた選手が語る！『食事』とは？ | 【味の素パーク】  
たべる楽しさを、もっと。(ajinomoto.co.jp) より一部抜粋

### 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、スムーズにはいべん うなが排便を促します。

### 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



# 理想の朝ごはんは 主食・主菜・副菜・汁物がそろっている!

おなかのスイッチ  
を入れる**副菜**

体のスイッチを  
入れる**主菜**

おなかのスイッチ  
を入れる**汁物**

脳のスイッチを  
入れる**主食**

# 献立の例

## (和 食)

副菜



主菜



主食



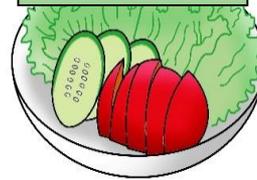
汁物



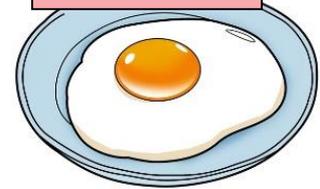
主食・・・ ごはん、うどん  
主菜・・・ 焼き魚、納豆  
副菜・・・ おひたし、和え物  
汁物・・・ みそ汁

## (洋 食)

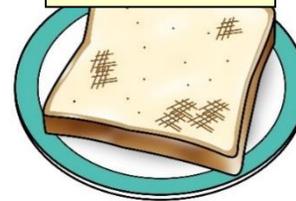
副菜



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

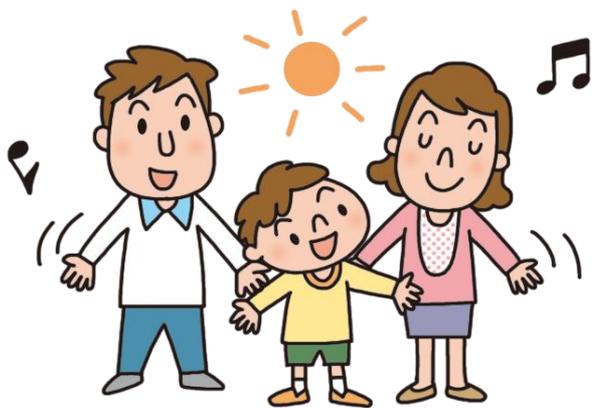
汁 物

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。

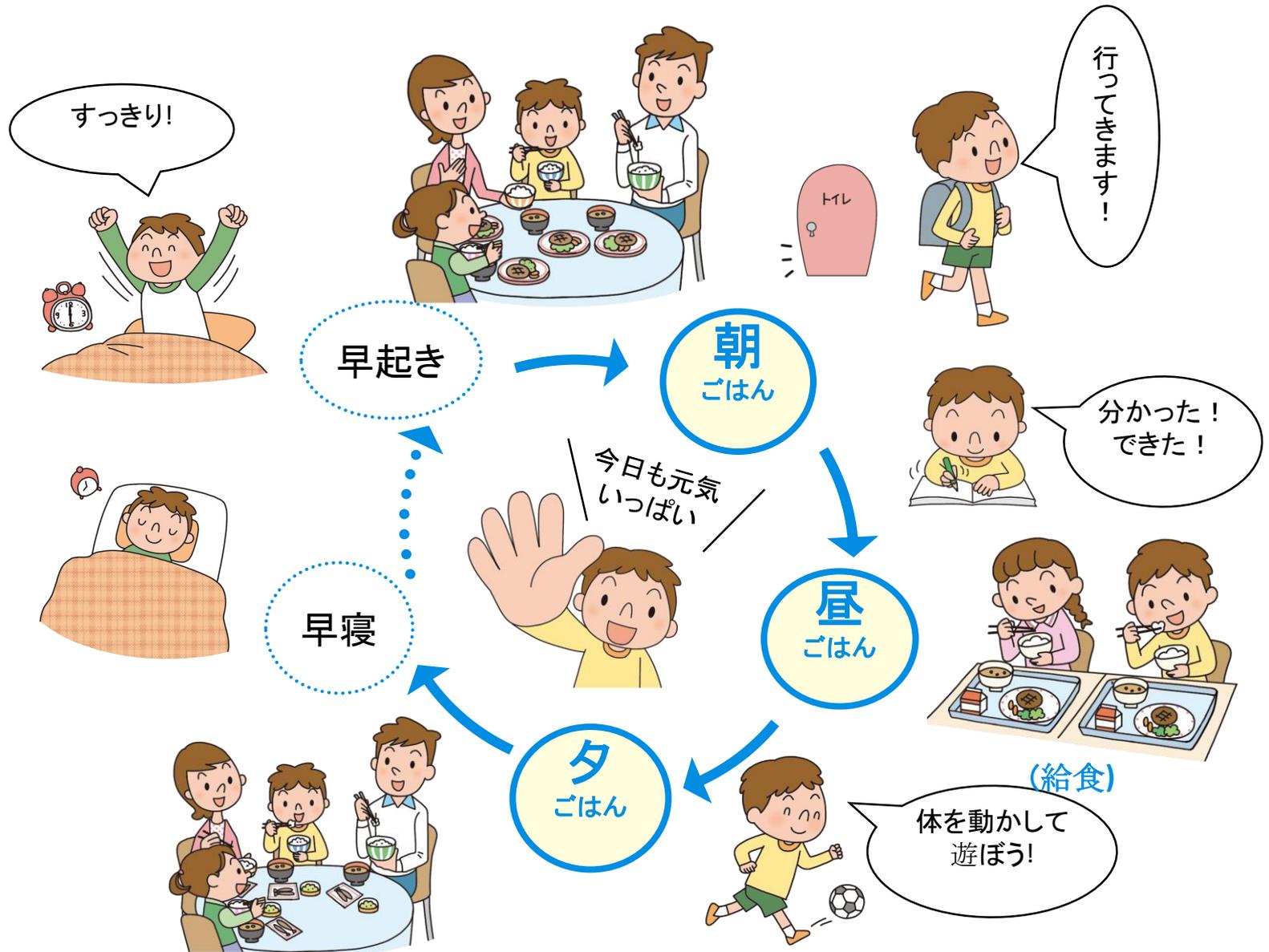


夕ごはんを夜おそくに  
食べない。



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





ふくしまっ子健康・体力

# 自分手帳

福島県教育委員会  
健康・体力づくり推進課



My health and physical strength notebook

氏名	<input type="text"/>
----	----------------------

福島県教育委員会

おわり