

朝食の役割について

全国学力・学習状況調査（平成29年度北海道）では、朝食を毎日食べている小学生は84.4%、中学生は81.4%という結果がでています。成長期の子どもたちにとって三食しっかり食べることはとても大切なことです。中でも朝食は、勉強や運動を集中するために欠かせない食事です。

①脳の働きがよくなる

眠っている間に、使われたエネルギーを補充し、脳を活発に働かせます。



②体のリズムを整える

決まった時間に朝食を食べることで、体に規則正しい生活リズムが生まれます。胃腸を刺激することで、便秘を防ぎます。



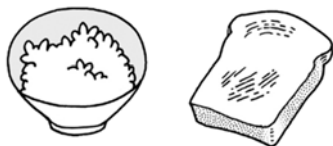
③1日の活動力のもとになる

朝食を食べると、体温が上がり始め、血流がよくなり、活動しやすくなります。



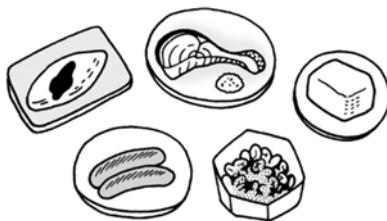
**朝食【主食＋主菜＋副菜・汁物】をしっかり食べて、
元気な1日をスタートさせましょう！！**

主食



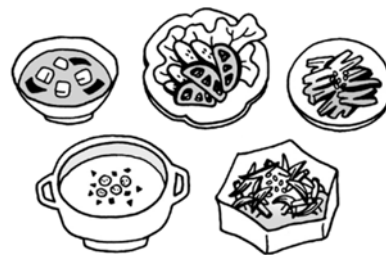
ごはんやパンに含まれる炭水化物のブドウ糖が脳のエネルギー源になります。

主菜



たんぱく質や脂質は体を作る材料となります。体温を上げ、長時間のスタミナ源となります。

副菜・汁物



体の調子を整えるビタミン・無機質（ミネラル）は主食や主菜の栄養が体の中で、うまく働くようにします。

忙しい朝のために



納豆、チーズ、冷凍野菜など日持ちするものをストックすると便利です。