

# ぱくぱくタイムス

令和4年 9月16日  
桶川市立桶川西小学校  
9月号



保護者の皆さまへ



## 朝ごはんの大切さを考えよう!

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない**大切なエネルギー源**です。なぜなら、脳は夜眠っている間も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっているからです。脳は**体重の2%の重さ**しかありませんが、体に必要な**全エネルギーの20%**も使っています。体はエネルギーを脂肪として蓄えていますが、脳のエネルギー源となるブドウ糖を蓄えることはほとんどできません。

朝ごはんをきちんと食べると、脳や体に十分な栄養が行き渡り、午前中の勉強や運動に集中して取り組むことができます。文部科学省などの調査でも、毎日朝ごはんを食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることがわかっています。私たち大人の生活習慣は子どもに大きく影響します。ぜひ、家族みんなで『早寝・早起き・朝ごはん』に取り組んでください。

みなさんは、**早ね早起き**をして、**朝ごはん**を**しっかり食べて**いますか？



あなたは  
毎朝  
どっちかな？

**朝から元気くん**  
朝は早めに起きる  
朝ごはんはしっかり食べる  
トイレですっきり!

VS

**朝からへろおくん**  
寝坊ばかり  
朝ごはんぬき  
便秘・夜食を食べる  
夜遅くまで起きている

## 朝ごはん

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事。栄養をとるだけが目的ではありません。みなさんにとってよいことがたくさんあります。知っていますか？

## 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

食生活をよくする **あいにとは** バランスのいい食事のおまかせ!

<b>ま</b> 豆、ピーナッツ	<b>ご</b> ごま	<b>わ</b> わかめ	<b>ま</b> まぐろ
<b>や</b> 野菜	<b>さ</b> さかな	<b>し</b> しいたけ	<b>い</b> いも