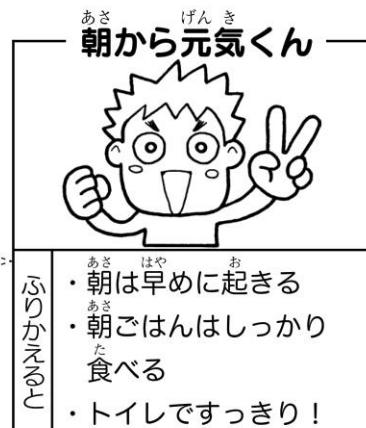
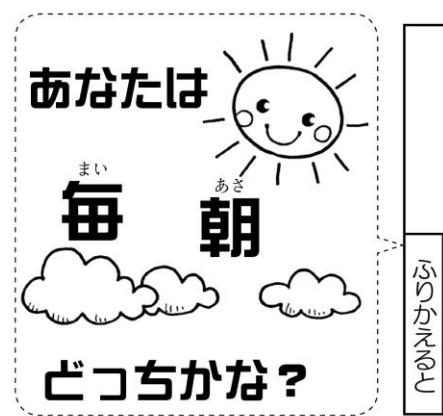


# ばくばくタイムス

令和3年 9月 6日  
桶川市立桶川西小学校  
9月号

みなさん、**はや はや お**  
**早ね早起きをして、**  
**あさ 朝ごはんをしっかり食べていますか？**



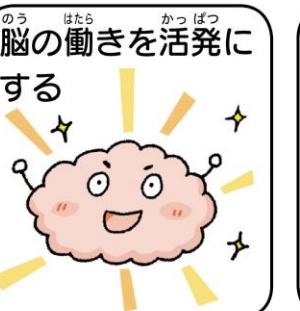
V  
S



## 朝ごはんで元気に1日をスタートしよう！

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



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、そうでない人にくらべて、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。

### ○● 「敬老の日」こそ“まごわやさしい” ●○

長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

