

ぱくぱくタイムス

令和3年 9月 6日
桶川市立桶川西小学校
9月号



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 あいにとば

バランスのいい食事のおまかせ!

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