

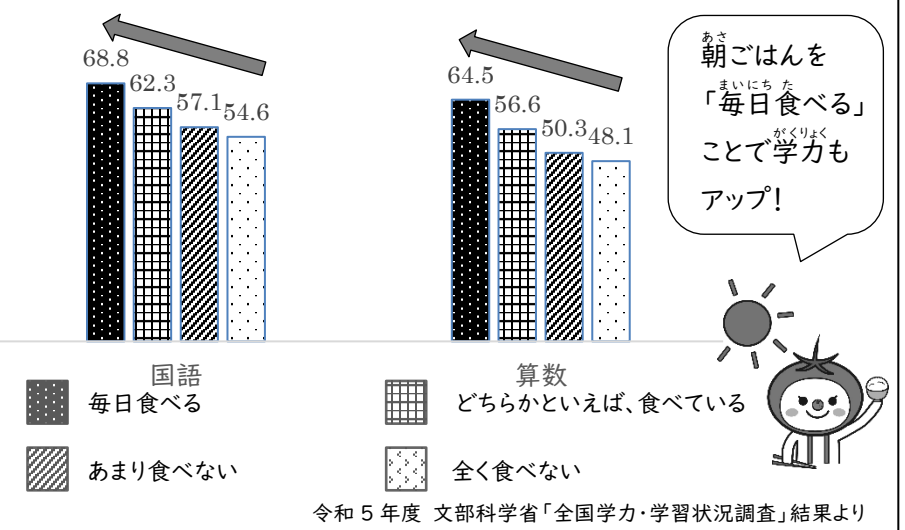
しょくいく

食育だより

保護者の皆様へ
令和8(2026)年5月
大阪市立友渕小学校

毎月19日は
食育の日

れいわ ねんど しょうがく ねんせい ちようしよくせつしゆじようきよう がくりよくちよう させいとうりつ
令和5年度 小学6年生の朝食摂取状況と学力調査正答率(%)



た あさ しっかり食べよう！朝ごはん

あたらし がくねん げつ す がっこう ひ ひ げんき す きそくただ せいかつ
新しい学年になり、1か月が過ぎました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんを心がける必要があります。

あさ 朝ごはんの3つのスイッチ

たいおん
体温の
スイッチ



① 体温が上がる

ね あいだ たいおん さ ね あさ た たいおん ひく からだ めざ
寝ている間に体温は下がっています。そのため、朝ごはんを食べないと体温は低いままとなり、体がしっかり目覚めません。
あさ た たいおん じょうしよう からだ かつどう じょうたい
朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体が活動しやすい状態になります。



のう
脳の
スイッチ



② 脳の働きが活発になる

のう ね あいだ はたら つづ ね あさ ぶそく じょうたい しゅうちゅうりよく さ
脳は寝ている間も働き続けています。そのため、朝にはエネルギー不足の状態になり、集中力が下がるといわれています。
あさ た たいおん じょうしよう からだ かつどう じょうたい
朝ごはんを食べることで脳にエネルギーを補給することができます。



おなかの
スイッチ



③ 便が出やすくなる

あさ た たいおん じょうしよう からだ かつどう じょうたい
朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、便が出やすくなります。



おはよう



あさ ひかり あ 朝の光を浴びましょう

あさ ひかり あ のう かくせい うなが のうない かつぱつ ぶんびつ けっか あたま めざ しゅうちゅうりよく あ
朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力が上がります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかり噛んで朝ごはんを食べることなどが効果的です。



早寝早起き朝ごはん全国協議会「心と体の元気のヒミツ 早寝早起き朝ごはん」より