

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和2年5月号

大阪市立福島小学校

朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごそう！

大阪府は、平成30年度から令和5年度の6か年計画で第3次大阪府食育推進計画を実施しています。その食育推進計画の基本テーマの中に「朝ごはんを食べよう」があります。毎朝、朝ごはんをしっかり食べて一日を元気に過ごしましょう。



朝ごはんの役割



活動力アップ

ごはんやパンなどの炭水化物は消化されてブドウ糖になり、脳や筋肉の活動エネルギーになります。



体温のアップ

朝食をとると、体温が上昇し体の活動準備ができます。(一日の活動がしやすくなります。)

体温UP!



集中力アップ

脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、脳の活動が活発になり、集中力が高まります。



体調や生活リズムを整える

毎朝決まった時間に起きて、朝ごはんを食べることで、基本的な生活習慣が身につきます。



食べすぎを防ぐ

朝食を食べることで、次の食事時間までに適度な空腹感を保つことができます。昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎます。肥満の防止につながります。



朝食を食べる習慣があると…

いろいろな良い結果があることが分かっています。

○学習効果が高い。

・全国学力・学習状況調査でも朝食をとっている児童の正答率が高い。



○学校生活が楽しく送ることができる。

・集中力が上がり学習が楽しくなる。
・イライラしなくなり心の安定につながる。



○児童期の生活習慣の確立は将来の

健康につながります。

・食事・睡眠・排泄・運動などの生活活動が活発になるので健康を維持する。
・バランスよくたべることで免疫力もアップします。

