しょくいくつうしん 食育通信 6月

保護者の皆様へ
令和8年6月
大阪市立新高小学校

6月は「食育月間」

毎月19日は食育の日

小・中学校では 様々な経験を通して食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育むことを目指しています。この機会にぜひ日頃の食生活をふり返り、「食」についてみんなで考えてみましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは１日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日、朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの３つの役割

①体温が上がる

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。

朝ごはんを食べる（特によく噛んで食べる）ことで体温が上昇し、体が活動しやすい状態になります。

たんぱく質が多い食品（肉・魚・卵・大豆・乳製品など）には短い時間で体温を上げる作用があります。

②脳の働きが活発になる

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。

朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補給することが大切です。

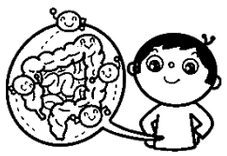
脳のエネルギーになるのは、主食であるごはんやパンから摂取できるブドウ糖だけです。

③便が出やすくなる

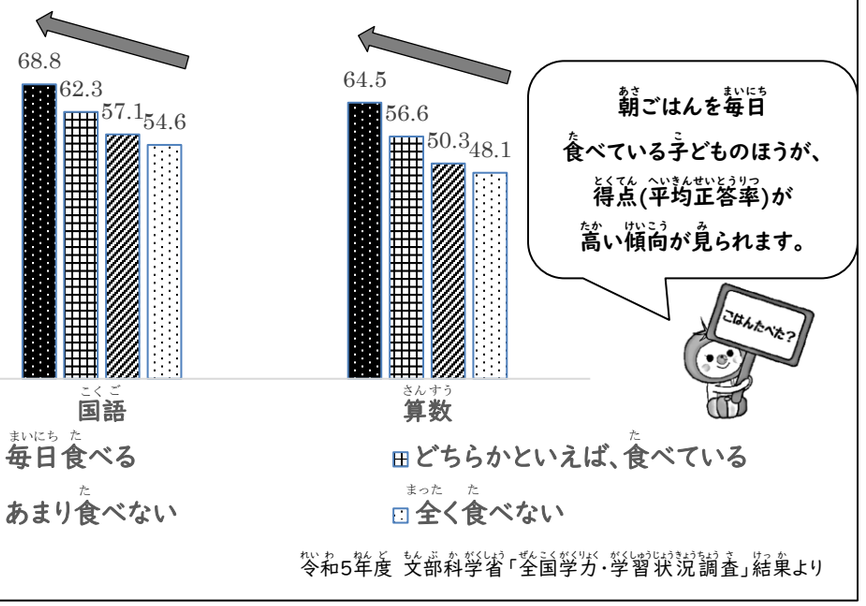
朝ごはんを食べることで、胃腸が刺激され、便が出やすくなります。

食物繊維が多い食品（野菜・きのこ・海藻・いも類など）をしっかりとると、さらに効果的です。

朝ごはんを食べ、家でトイレをすませてから出かけましょう。



令和5年度　小学6年生の朝食状況と学力調査正答率（%）



令和5年度 文部科学省「全国学力・学習状況調査」結果より

朝の光を浴びましょう

人が持つ体内時計と１日２４時間の周期には「ずれ」があります。

この「ずれ」を調節するには、朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、早起きしてカーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。

また夕食の時刻が遅すぎたり、夕食後に夜食や間食をとったりしていると、朝ごはんをおいしく食べることができません。食事は、規則正しく食べましょう。