

# しよくいくつうしん 食育通信



ほごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ  
れいわ ねん がつ  
令和8年6月  
おおさか しりつ きがわみなみしょうがっこう  
大阪府立木川南小学校

# がつ 6月 は 「食育月間」



しょう ちゅうがっこう さまざま けいけん とお しょく かん ちしき しょく せんたく ちから しゅうとく けんぜん  
小・中学校では 様々な経験をとおして 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。

## あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう

あさ 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、疲れしたり、いろいろ  
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。

### あさ 朝ごはんの3つの役割

#### ① 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 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。

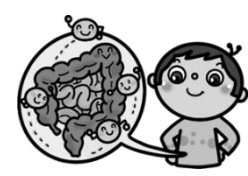


#### ③ ③ 便が出やすくなる

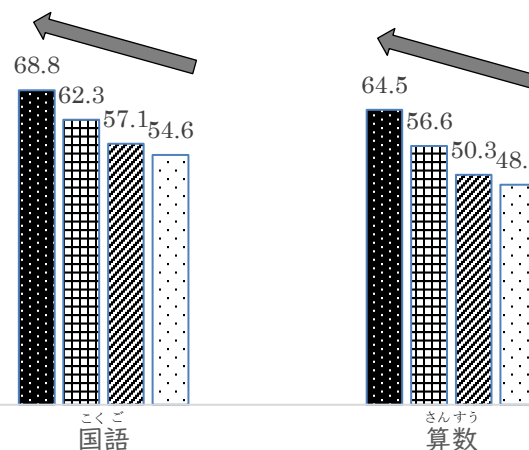
朝ごはんを食べることで、胃腸が刺激され、便が出やすくなります。

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。



れいわ ねん ど しょうがく ねんせい ちようしょくじようきよう がくりよくちよう さいせidouりつ  
令和5年度 小学6年生の朝食状況と学力調査正答率(%)



あさ 朝ごはんを毎日  
食べている子どものほうが、  
とくてん へいきんせいとうりつ  
得点(平均正答率)が  
たか 高い傾向が見られます。



れいわ ねん ど ぶんがく かがくしょう ぜんこくがくりく がくしゅうじようきよう けっか  
令和5年度 文部科学省「全国学力・学習状況調査」結果より

### あさ ひかり あ 朝の光を浴びましょう

ひと も たいないどけい にち じかん しゅうき  
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

食べることはできません。食事は、規則正しく

食べましょう。

