

しょくいく

食育だより

令和8(2026)年5月 No.2

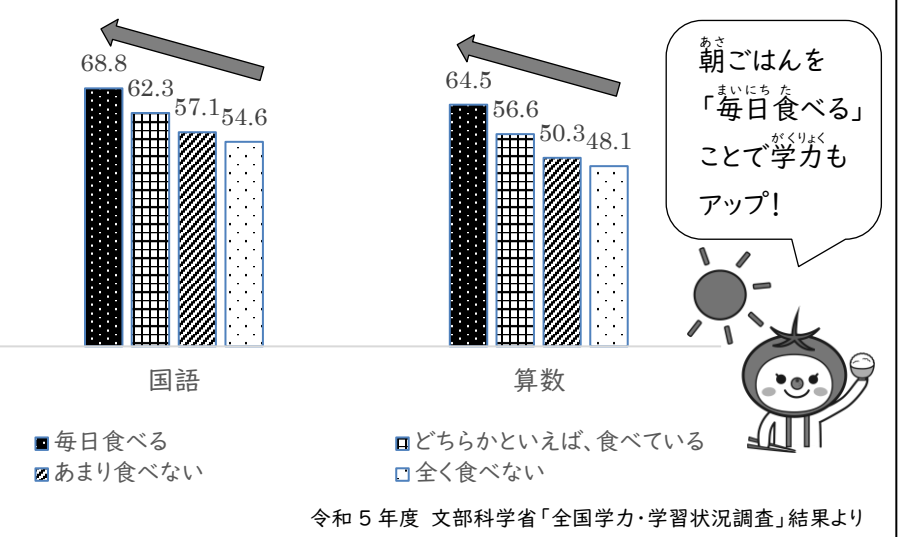
大阪市立 小学校

(発行：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ



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 きせいとうりつ
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 朝ごはんをしっかりと食べましょう

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 朝ごはんは3つのスイッチオン!

のう 脳のスイッチ



① 脳のはたらきが活発になる

のう ね あいだ つづ あさ ぶそく じょうたい しゅうちゅうりよく さ
脳は寝ている間もはたらき続けています。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 のう ほきゅう たいせつ
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。



たいおん 体温のスイッチ



② 体温が上がる

ね あいだ たいおん さ 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 とく か た たいおん じょうしょう からだ かつどう じょうたい
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。



おなかのスイッチ



③ 便が出やすくなる

あさ た いちよう しげき べん て
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

ひと たいないどけい にち じかん しゅうき ちようせつ あさ ひかり あ たいせつ
人がもつ体内時計と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。
たいないどけい せいじよう きのお はやお あ あさ ひかり あ
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。



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。