



## 朝食を食べましょう

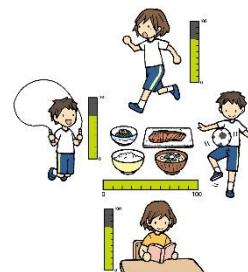
朝食は、わたしたちの体に欠かすことができない大切な食事です。朝食をとることで、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を得ることができます。また、脳や体を目覚めさせ、胃や腸が働き、排せつを促して、一日の生活リズムをつくります。



### 朝食の役割

#### 活動力アップ

ごはんなどの炭水化物は、消化されてブドウ糖として血液に入って全身にいきわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。



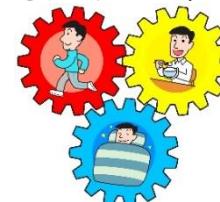
#### からだの目覚め

体温が上昇し、体の活動準備ができます。



#### 体調や生活にリズムを

からだのリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとることが大切です。



#### 集中力アップ

脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。



#### 食べすぎを防ぐ

朝食をとることで、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、食べすぎを防ぎます。



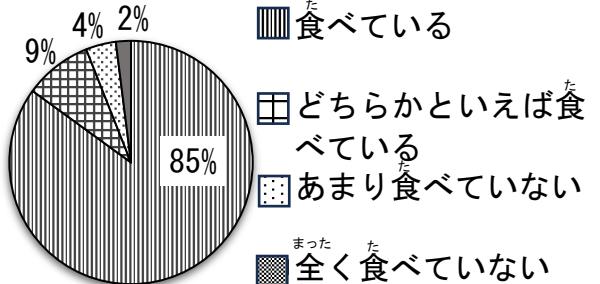
## 『朝ごはんアンケートの実施』

調査期間：6月

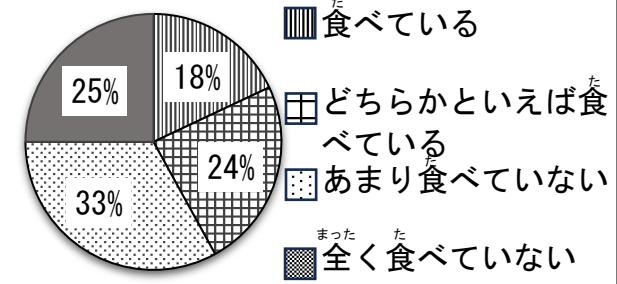
城東区では、栄養教育推進事業の取り組みの一つとして、毎年区内全小学校の5年生児童を対象に、朝ごはんアンケートを実施しています。質問には朝ごはんの他、早寝早起きに関する内容も入れています。(アンケートは各校で無記名にて実施)

### 【令和7(2025)年度 アンケート結果報告】

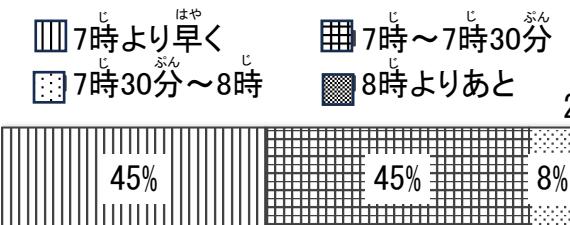
#### ●朝ごはんを毎日食べていますか？



#### ●毎日朝ごはんで野菜を食べていますか？



#### ●毎日何時ごろ起きていますか？



#### ●毎日何時ごろ寝ていますか？



### おすすめの朝食

#### ・忙しい朝でも、手軽に用意できる栄養バランスの良い献立

おにぎり

ひ冷やしトマト

め玉子焼き



#### ・食品数を増やし、栄養バランスの良い献立

ごはん

ほうれん草のおひたし

納豆

みそ汁



### 調理時間短縮

#### のアイディア

- ・前日の夕食準備でまとめ下ごしらをしましょう。
- ・電子レンジを活用しましょう。
- ・冷凍野菜や缶詰を活用しましょう。