

食育 通信



令和7(2025)年12月
大阪市立清水丘小学校
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

はやね はやお あさ こころ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう

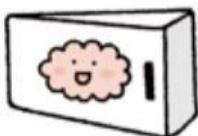
さむ 寒くなり、朝起きるのが辛い季節になってきましたが、朝ごはんを食べるこ
とができるですか？朝ごはんを食べることは、眠っていた体や脳を目覚め
させ、1日を元気に過ごすためにとても大切です。また、朝ごはんを毎日食べ
る人は、食べない人に比べて学力や運動能力が高い傾向にあることが分か
っています。「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、朝ごはんを食べる時間を十分
にとれるようにしましょう。

あさ 朝ごはんで3つのスイッチオン



からだ 体のスイッチ

朝ごはんには、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給する役割があります。
また、朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、脳も体も目覚めます。



あたま 頭のスイッチ

ご飯やパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるため、脳の活動力がアップします。前日の夜から翌日の昼まで何も食べないと脳がエネルギー不足を起こし、うまく働くかなくなります。



なか お腹のスイッチ

食事を摂ると、胃に刺激が加わり、腸の蠕動運動が活発になり、排便を促す「胃結腸反射」が起こります。そのため、朝ごはんを食べると、朝からお通じが出やすいと言われています。

いそが
忙しい朝に！
あさ

じゅんび すぐに準備ができるおすすめ食材



コーンフレーク



粉末スープ



なっとう
納豆



ヨーグルト



ミニトマト



パン



しらす



とうふ



くだもの
切らばれられる果物



ぜんじつ よる 前日の夜ごはんの際に、多めに炊飯し、次の日の朝ごはんに使うと時短になります。

また、おかずなども朝ごはんの分まで用意するなど、
じゅんび くふう すぐに準備できるよう工夫してみましょう。

