

# 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 ころ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう

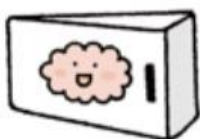
寒くなり、朝起きるのが辛い季節になってきましたが、朝ごはんを食べることができていますか？朝ごはんを食べることは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、1日を元気に過ごすためにとても大切です。また、朝ごはんを毎日食べる人は、食べない人に比べて学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、朝ごはんを食べる時間を十分にとれるようにしましょう。

## あさ 朝ごはんでは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！

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



納豆



ヨーグルト



ミニトマト



パン



しらす



とうふ



切らずに食べられる果物



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、すぐに準備できるよう工夫してみましょう。

