

食育つうしん

5

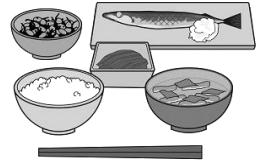
月

発行：大阪市立淀川中学校

朝食を毎日とろう

毎日朝食をとっていますか？「時間がない。」「食欲がない。」といった理由で、朝食をとらない人がいるかもしれません。また、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢があがるにつれてとらない人が多い傾向にあるようです。

成長期のみなさんにとってなぜ朝食が必要なのか、考えてみましょう。



【朝食の働き】

①朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる

私たちの体には、体内時計があることを知っていますか？

体内時計は、毎日一定のリズムをきざんで、私たちが活動しやすいように体内の働きを調整してくれます。「朝食を食べること」や「朝の光にあたること」は、みなさんの体内時計を刺激してくれます。



②体や脳へのエネルギーをチャージする



朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。夕食でとったエネルギーは、寝ている間も体の機能を働かせるために使われているからです。

朝食をとらずに登校すると、昼まで、「断食」の状態が続いてしまいます。

午前中の活動や学習のためのエネルギーをチャージし、成長期の皆さんが、健康な体をつくるために、バランスの良い朝食をとりましょう。

③体をウォーミングアップさせる

朝食は英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これは、「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉です。

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温を上昇させ、活動に適した状態にしてくれます。

また、胃に食べものが入るので、腸が刺激され、排便を促してくれます。



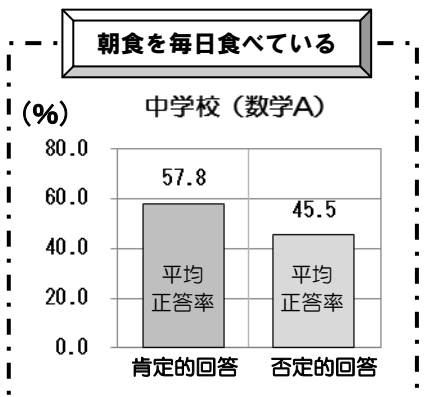
【朝食を毎日とると…】

朝食は、成長期で活動量の多い中学生にとり、とても大切です。

平成28年度全国学力・学習状況調査の結果分析を見ると、毎日朝食をとっている子どもの方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。また、体力も高い傾向にあるという統計結果もあります。

※ 肯定的回答とは「している」
「どちらかといえばしている」を合わせた回答
否定的回答とは「あまりしていない」
「全くしていない」を合わせた回答

※ グラフの数値は、各項目における大阪市の生徒の平均正答率



毎日朝食をとって、やる気・集中力・体力をアップしよう!!