

食育つうしん

9月

発行：大阪市立白鷺中学校

朝食の効果を知ろう！

令和4年7月に大阪市で行われた「健康づくりアンケート」で、朝食を欠食する中学生の割合は11.0%という結果でした。また、みなさんの朝食を欠食する理由はさまざまですが、「食べる時間がない」「食欲がない」などが多いのではないのでしょうか。なぜ朝食を食べると良いのかは小学校の家庭科などでも学習していますが、効果や役割について確認してみましょう。

～朝食の役割～

活動力アップ！

ご飯など炭水化物はすぐに消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。

体の目覚め！

体温が上昇し、体の活動準備ができます。

集中力アップ！

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

体調や生活にリズムを！

生活習慣を整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食を食べることが大切です。



肥満予防！

朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぐことになり、肥満の予防につながります。

～朝食をおいしく食べるために～

朝、時間がない、食欲がないという人は、口当たりがよく簡単に食べられるステップ①の牛乳や果物などから始めてみましょう。次に手軽に用意できるもの、時間がある日はバランスの良い朝食に挑戦してみましょう。

ステップ① 時間がない、食欲がないという人は、まずここからチャレンジしてみましょう。

- ・牛乳
- ・バナナなどの果物



ステップ② 簡単な、バランスの良い朝食の組み合わせ(例)

- ・おにぎり
- ・目玉焼き
- ・冷やしトマト



ステップ③ 食品数を増やした、バランスの良い朝食の組み合わせ(例)

- ・ご飯
- ・ほうれんそうのおひたし
- ・納豆
- ・みそ汁



毎日朝食を食べる習慣を付けましょう！

