

保健委員会だより

2年生保健委員 :

2021.9.27

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか。
今日はクイズをしながら朝ごはんの大切さ
について考えてみましょう。(答えは裏面にあります。)

1

朝ごはんを食べないデメリットは
何でしょうか(当てはまるものすべて)

- ① 授業に集中できない
- ② 筋肉が落ちる
- ③ 脂肪が落ちる

2

実在するヨーグルトの名前はどれでしょう。

1. オイコス 2. ヨイコス 3. トイコス

3

朝ごはんにかかる時間は平均どのくらいでしょう。

- ① 5分 ② 10分 ③ 15分

4

体に良い朝ごはんのメニューは、次の3つのうちどれでしょう。

- ① パンと野菜ジュース ② ご飯とみそ汁と目玉焼き
③ おにぎりとお茶

5

朝ごはんを食べないとダイエットになる。

① ○

② X

6

朝ごはんを食べるメリットはなんですか。(当てはまるものすべて)

- 1 体を動かしやすくなる
- 2 うんちがでやすくなる
- 3 集中力や記憶力がアップする

7

朝ごはんにおすすめなのはどれでしょう。

① パン

② ご飯

③ コーシフレーク

8

脳を育てるのに必要な要素はどれでしょう。

① H A D

② A D H

③ D H A

まとめ

何問正解することができましたか？

おいしく朝ごはんを食べるにはよくかんで
食べることも大切です。よくかんで食べる
ことは消化を助けるだけでなく

脳の働きも高めます。

また、かむことで食べすぎを
おさえるので、

肥満を防ぐ効果もあります。



Answers:

1

答えは①、②です
1日の食事を二回にすると体はエネルギー源の脂肪を蓄えようとするため、かえって太りやすい体になります。

2

答え: ①
ヨーグルトは牛乳の豊富な栄養をそのまま受け継いでいます。また、たんぱく質やカルシウムは、乳酸菌の働きでさらに消化、吸収されやすくなっています。

3

② 朝に食べたごはんは、約3時間で消化されてしまいます。短い時間の中でもバランスのよい朝ごはんを心かけましょう。

4

答え ② バランスのよい朝食に必要なのは次の3つです。
「電解質」... ご飯やパンなどのでんぷん質を含む
「たんぱく質」... 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など
「ビタミン」「ミネラル質」... やさいやくだものなど

5

② お腹がすいている時間が長くなりすぎると、次に食べた食事を体に蓄えて空腹に備えます。だから太りやすい体質になる。体を大きくしたいお相撲さんは1日に2食しか食べないそうです。

6

A. ① ② ③

① 朝ごはんを食べると、体が活発に動き、ケがもしにくくなります。

② 朝ごはんを食べると、お腹のはたらきが活発になり、排便のリズムがつかれます。

③ 私たちの脳の栄養素は「ブドウ糖」だけです。寝ているときや日中もエネルギーとして使われているため、朝は特に体内のブドウ糖が不足しています。ご飯やパンなどからブドウ糖を補給することで、脳のはたらきが活発になり、集中力が高まります。

7

答え ② ご飯

お米には余分な脂肪分や塩分、添加物は含まれません。水分も多いので満腹感が得られ腹持ちもいいです。

8

答え ③ DHA

DHAは青魚(かつお、まぐろ、さんまなど)に多く含まれており、記憶力や判断力、精神を安定させる効果も含まれています。