

～児童・生徒・保護者のみなさんへ～

令和7年度 5月号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

食育つうしん

食と健康について

朝ごはんを食べよう

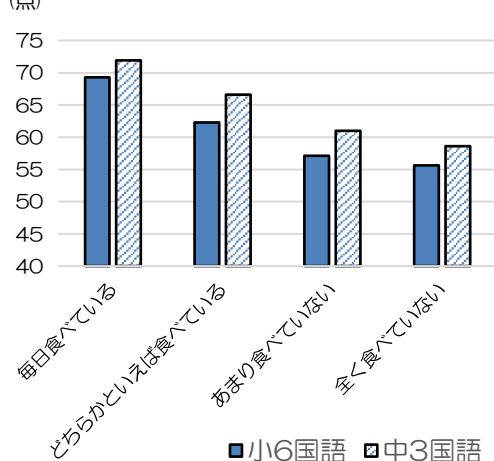
朝ごはんは、基本的な生活習慣を整える1日のスタートとなるととても大切な食事です。

成長期にある子どもたちには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が不可欠です。

これらの基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の原因の一つとして指摘されています。

朝ごはんを毎日食べて、充実した学校生活が送れるとよいですね。

(点) 朝ごはんと学力の関係

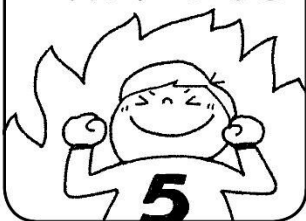


文部科学省「全国学力・学習状況調査(令和5年度)」

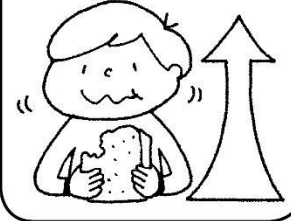
※1週間で朝ごはんを食べている回数が多いほど、学力調査での平均得点が高くなっています。

朝ごはんの効果

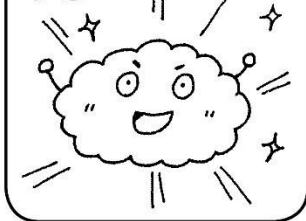
体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

【レタスの焼き飯】～千葉県 HP「簡単朝食レシピ(お家の方へのお助けレシピ)」より～

材料(4人分)

ごはん 茶碗4杯分
レタス 2枚
じゃこ 20g
塩 少々
サラダ油 適宜
ごま 少々

作り方

①レタスを洗って、小さくちぎる。
②熱したフライパンにサラダ油をひく。
③じゃこを炒めたら、レタスをさっと炒める。
④ごはんをごまを入れ、塩で味をととのえる。
※サラダ油をごま油にしてもおいしいです。

