

福津市学校給食会では、児童生徒の朝食摂取率向上を目指して、今年度も、朝食についての情報発信をしていきます。

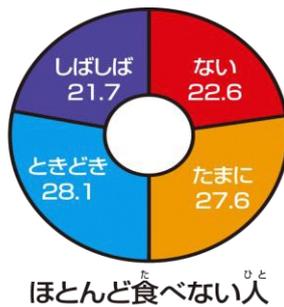
今回は、児童生徒を対象に実施された調査から報告されている「朝食を食べるよさ」についてお伝えします。

朝ごはんを食べることは、大人にとっても子どもにとっても大切なことです。

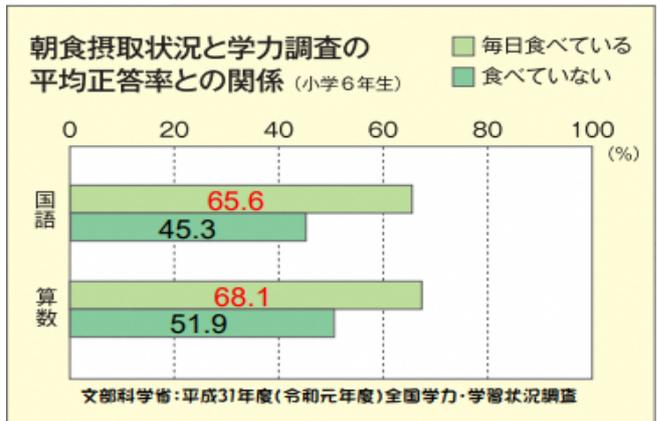
朝ごはんは、夜の間ぐっすり眠っていた体を温めて動く準備をしてくれます。

下のグラフにもあるように、朝ごはんを食べたり食べなかったりする生活を続けていると、やる気がでず、イライラしがちなことが調査でわかってきています。また、毎日朝食をとる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。朝食で様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくることが重要です。

Q 何もやる気が起きないときがありますか？



(独)日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」より



1日の生活リズムを作る朝ごはん

朝ごはんには、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きもあります。よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにもつながります。

朝ごはんは、主食(ごはんやパン)だけでなく、たんぱく質を多く含む食品を使った主菜をしっかりとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠ることがわかってきています。

できれば、主食だけで済ませず、肉、魚、豆類などのたんぱく質や野菜、乳製品を追加して栄養バランスが取れた朝ごはんをとるように心がけましょう。

夏休みは、生活リズムがみだれがちです。

朝ごはんを食べることを習慣にして、規則正しい生活リズムをつくり、元気にすごしましょう。

