

しょく いく **食育だより**

宇都宮市立細谷小学校

冬休み明けに朝食アンケートを実施しました。夏休み明けと比べて約5%も朝食を食べる児童が増えました。(86.5%→90.6%)とても素晴らしいです。これからも続けていきましょう。

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えます。一年のうちでもっとも寒さの厳しい季節です。朝、起きるのがつらい時期ですが、必ず朝食を食べて登校するようにしてください。

2月21日から3月10日まで、給食室の工事で給食を出すことが出来ません。その期間はお弁当になりますので、忘れないで持ってきてください。おうちの人のお手伝いを進んでみましょう。

あさ こう か **……朝ごはんの効果……**



朝食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動き始めて、朝の排便を促します。

がくりよく たいりよく
学力も体力もアップ!?

ちよう しょく **朝食のすすめ**

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



ちよう しょく **朝食をぬくとどうなるの？**

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



