

令和6年

5月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校



5月には、体育祭があります。運動が上手にできるようになるためにも、そして勉強に集中するためにも、“早寝、早起き、朝ごはん”をしっかりとやり、生活リズムを整えることが大切です。

朝食を食べよう!!

朝食はとても大切な意味を持っていますので、食べるようにしましょう。

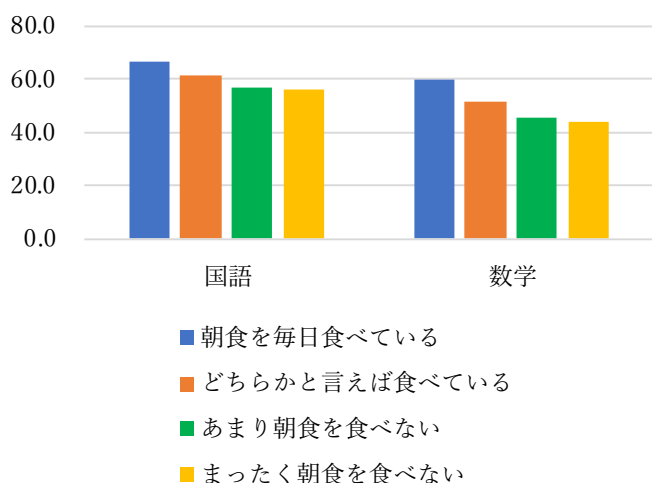
朝食を抜くと、エネルギーが低い状態が午前中いっぱい続くことになります。これでは、勉強の集中力も上がりません。朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果がありますので、毎日食べましょう。

朝食を食べる効果は？

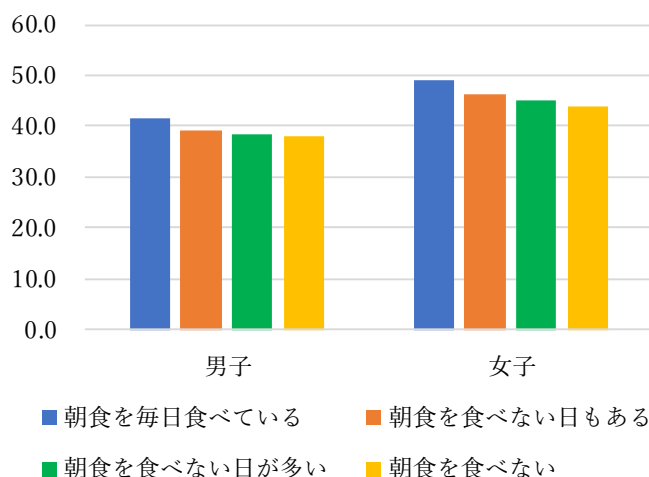
出典 「全国学力・学習状況調査」2021年度

「全国体力運動能力・運動習慣等調査」2021年度

朝食の摂取と学力調査の平均正答率の関係（中学3年生）



朝食の摂取と体力調査の体力合計点の関係（中学3年生）



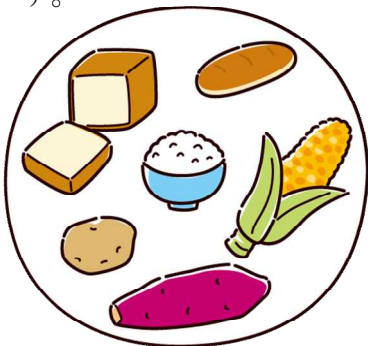
私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されています。そのため、朝はエネルギーやエネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。朝食を食べることによって、眠っている間に使われた分と、午前中に活動するためのエネルギーや栄養素を補うことができます。

文部科学省が行った学力調査では、朝食を食べる習慣のある子は、食べる習慣のない子に比べて体力と学力が高いという研究結果が出ています。朝食を食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖をチャージでき、勉強に集中しやすくなったり、体を動かしやすくなったりすることができると考えられています。

朝食で摂りたい栄養

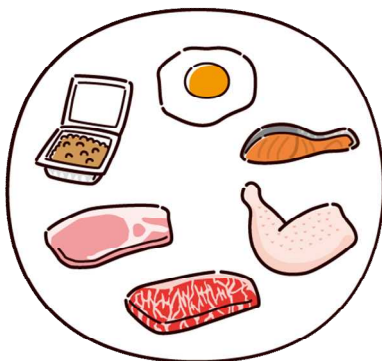
炭水化物

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのために大切なエネルギー源の一つです。



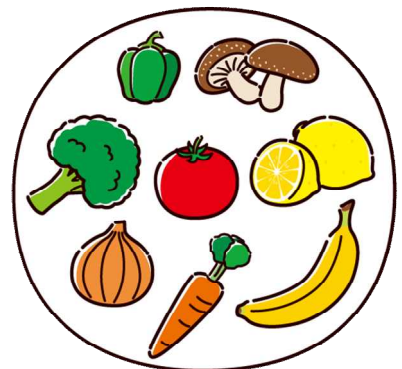
たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。



ビタミン ミネラル類

脳がブドウ糖を消費するときに欠かせない栄養素です。



こどもの目

