



レッツ朝食クッキング

「朝食食べるぞ・ちょーしょく（調子良く・朝食）」

朝食をとることや早寝早起きを実践すること等、子供の基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。

今年度も7月から12月にかけて、朝食の大切さについて学習をします。テーマごとに資料を配付しますので、ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒にお読みください。

『朝ごはんの役割』



朝食ではじまる元気な一日

1 日の生活リズムは朝食からといわれます。脳をきちんと働かせるためには、ブドウ糖というエネルギー源が必要です。人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝ごはんぬき、給食まで何も食べていないと、脳がエネルギー不足をおこしてうまく働かなくなります。しかし、朝ごはんが「主食のみ」では、せっかく食べても脳はうまく働いてくれません。おかずがたくさんある朝ごはんを食べた方が、脳は活発に働き、発育します。朝から脳をしっかり活動させるためには、**主食+主菜+副菜**をそろえて、バランスよく食べましょう。

朝ごはんの役割

- ① **からだ**の目覚ましスイッチ（体温の上昇 エネルギー補給）
睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせる。→朝から元気に過ごすことができる。
- ② **のう**（脳）の目覚ましスイッチ（脳の活性化）
エネルギーが脳に供給させる。→ しっかり学習し、勉強に集中できる。
- ③ **おなか**の目覚ましスイッチ（排便の促進）
食べ物をとることで、消化器系が活動を開始する。→ 排便を促し、便秘を防ぐ。



朝食を食べていない体の状態

朝食を食べていないと...

体温が常に低い 体が眠ったまま
血糖値が低いまま



その結果、次の症状が出やすくなります。

集中力低下 イライラ
だるいなどの体調不良



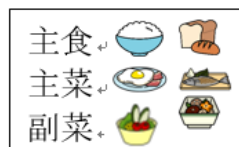
まずは、何か
食べよう

食事マナー週間の取り組み

- ・きちんとあさごはんを食べよう。
- ・しよくじのマナーをみにつけよう。



せい かつ リズム	早起き ①6時前 ②6時から7時 ③7時から8時 ④8時すぎ
	早寝 ア9時前 イ9時から10時 ウ10時から11時 エ12時すぎ
	あさごはん・・・
	・(主食・・・ごはん・パン・めんなど) ・(主菜・・・お肉・魚・たまご・だいずなどのおかず) ・(副菜・・・やさいのおかず) ・(その他・・・記入する。汁物・ヨーグルト・くだものシリアルのみなど) ・おかずのみ ・食べない
	いっしょに食べたのは・・・
	大人といっしょ 兄弟と 1人
	はみがきは1日・・・ 3回 2回 1回
	うんちは・・・ 出た 出ない



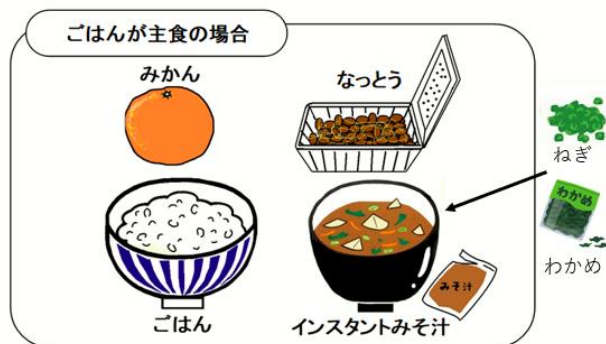
6月に取り組んだ上記の振り返りのアンケートからみると、5・6年生の朝食をとる児童は97%でした。朝起きてから、何かしらの食べ物を口にして登校しているということです。内容を少し見てみますと、主食（ごはんやパンなど）のみの朝食の割合が20%でした。もう少しおかずなどをプラスワンできるように意識することが大切です。

◆朝ごはんが食べたくなるポイント◆

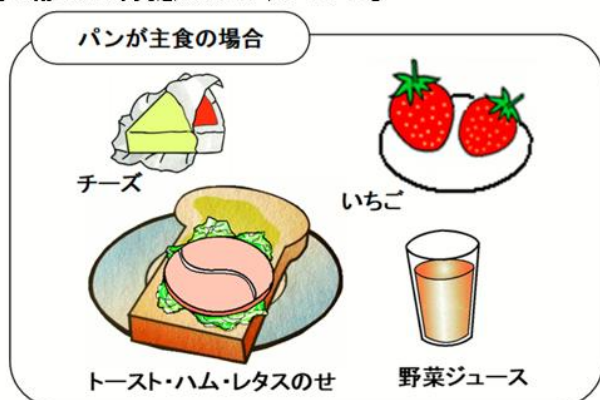
- ・夕食は早めにすませ、夕食後の間食や夜食は控える。
- ・夜ふかしはしない。
- ・朝は少しでも早く起きて時間にゆとりをもつ。
- ・毎日決まった時間に食卓につく。
- ・少しでも食べる習慣をつける。
- ・日中は体を動かす。



自分で朝ごはんを用意してみよう！ パート1



自分で朝ごはんを用意してみよう！ パート2



自分で朝ごはんを用意してみよう！ パート3

