

食育だより

令和8年5月

山都町学校給食会

朝ごはんは、一日の生活リズムを整える働きがあります。

朝ごはんは、これから始まる一日に向けて、眠っていた体と頭を起こす食事です。また、朝ごはんは生活リズムを整える働きがあります。



朝ごはんは脳のエネルギースイッチ

夜ごはんをたくさん食べていても、朝ごはんを食べる必要があります。それは、寝ている間も脳が働いており、エネルギーを使っているからです。

寝ている間も働く脳

- 記憶の整理
- ホルモンの分泌 など

朝、頭がぼーっとするのは、ブドウ糖が不足しているからです。

脳が目覚める朝ごはん

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力が上がり、体を思いきり動かせる状態になります。

ここで、脳のエネルギーのもととなるのは、ごはんやパンに含まれる「ブドウ糖」のみです。

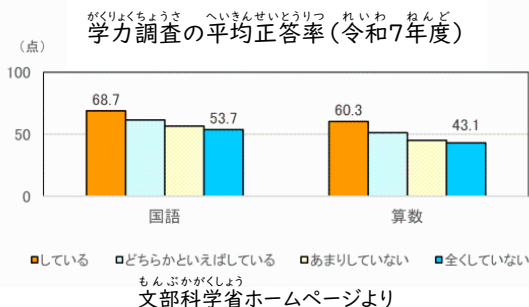
脳が目覚める朝食

脳のエネルギー源は、ごはんやパンに含まれる**ブドウ糖**のみ。

朝ごはんには、ごはんやパン、どちらかを必ず食べましょう。

朝ごはんはと学力の関係

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」によると、「朝ごはんを毎日食べている人」は「食べていない人」に比べて、学力テストの平均正答率が高いということが分かっています。



朝ごはんは、授業の集中力を高めることができます。

朝食は一日の始まりの大切な食事です。しっかり食べるようにしましょう。