

朝食はなぜ必要??

最近、朝食をあまり食べない、全く食べないという小学生が増えてきています。また、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて、朝食を食べない人が増える傾向が見られます。「食べる時間がない」「食欲がない」などが主な理由としてあげられますが、生涯にわたり心も身体も健康で心豊かに成長していくためには、食生活を整えることがとても大切です。

ここで、朝食を食べる効果についてのクイズに挑戦し、自分の健康について考えてみましょう。(答えは下に)

朝食をとる効果は5つあります。

- ① 睡眠中に下がった(すいみん) や脈拍を みやくはく 整えてくれる
- ② エネルギー・(ほきゆう) の補給
- ③ (じょうしやう) の予防
- ④ (じやうたい) が上昇した状態を保つ
- ⑤ 質の良い(しやうたい) がとれる



朝食を食べる習慣を身に付けよう!

朝食をしっかりと食べることは、一日を元気に過ごす上でとても重要です。朝食を「あまり食べない」「まったく食べない」習慣になっている人は、毎日何か一つでも食べる習慣に変え、しだいに栄養バランスを考えた朝食を食べる習慣を身に付けていきませんか。

「バナナを1本」「みそ汁だけ」でも朝食です。バナナに含まれる主な栄養(3つの主な働き)を右の図に示しましたが、実は、1品でも、3つの主な働きがふくまれています。

朝食を食べると脳に栄養が届いて頭の働きが活発になります。集中力も高まり、授業で学習したこともしっかりと頭に入るようになります。

朝食を「あまり食べない」「まったく食べない」習慣になっている人は、朝食を食べる習慣を身に付け、これまで以上に心と体を元気にしましょう。

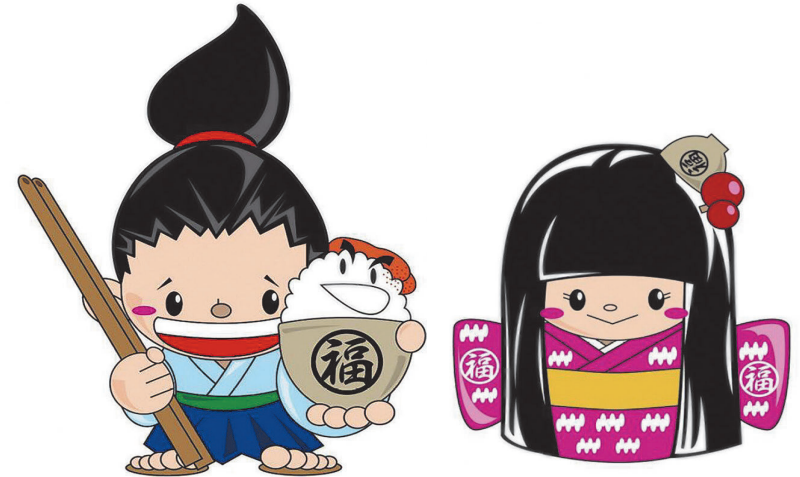
バナナに含まれる主な栄養バランスのイメージ図

- 赤の仲間
- 黄の仲間
- 緑の仲間



朝食いきいきシート

小学生(4・5・6年)用



「ふくおか朝めし丸」

「ふくおか朝めし姫」

福岡県教育委員会食育推進マスコットキャラクター

年 組	名 前	
-----	-----	--