



中学校給食の  
栄養士より

# けんしょく 健食ニュース

平成28年度  
第6号



## よいこといっぱい朝食を食べよう！

朝食は、一日をよりよくするための第一歩です。朝食を食べることで、脳や体にとってよいことがたくさんあります。さらに、バランスよく食べることで、より効果的な朝食になります。



### 朝食の効果



集中力や  
記憶力が高まる

脳は寝ている間にも活動しているので、朝にはエネルギー切れの状態になっています。しっかりと朝食を食べることで、脳に栄養が届き、集中力や記憶力が高まります。

体を動かす  
準備ができる



寝ている時には、体のスイッチがオフになり、体温が下がっています。朝食を食べることで体温が上がり、体を活発に動かす準備ができます。

### 朝ごはんを食べないと…

- ・ 脳がエネルギー切れの状態、ぼーっとしてしまう。
- ・ 体のスイッチが入らず、思うように体が動かせない。
- ・ 成長期に必要な栄養が不足する。



### 朝食の内容

- ・ ご飯やパンなどの主食には、脳の栄養になるブドウ糖が多く含まれているので、しっかり食べましょう。
- ・ 肉や魚のおかず、野菜や果物なども一緒にバランスよくとると、より朝食の効果が高まります。



### 食育クイズ

朝食を食べることによる効果として、正しいものはどれでしょうか。



- ① イライラしなくなる。                      ② やる気が出る。                      ③ 太りにくくなる。