

朝ごはんを毎日食べていますか？

みなさんは、毎日学校に来る前に、朝ごはんを食べてきていますか？
「朝ごはん」は、1日の始まりの食事であり、3食のうちでも最も大切と言ってもいいでしょう。
朝ごはんは、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーとなります。
これを機会に自分の朝ごはんを見直してみませんか？

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？

ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、主食・汁物・主菜・副菜という4つのお皿を意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

また、朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはゼリーなどでもいいので、何か1品を食べることから始めてみましょう。食べることが習慣化したら、2皿、3皿と少しずつ増やしていけるといいですね。



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



悩み別・朝ごはんを食べるためのポイント

❗ 食べる時間がありません

まずは頑張って10~20分早く起きてみましょう。起きて朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなります。



❗ おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませましょう。そして、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



朝ごはんは学力の結果にも関係している！？

令和4年度「全国学力・学習状況調査」の結果では、朝ごはんを毎日食べている人と全く食べていない人の平均正答率の差は、
小学6年は、**国語17.0点、算数15.8点**
中学3年は、**国語12.7点、数学16.0点**もありました。

朝ごはんを食べ、脳にエネルギー補給してから元気に学校に登校しましょう！

