

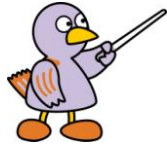
知育・徳育・体育の基礎は、**食育**。

ワンポイントアドバイス

朝ごはんを必ず食べましょう!



朝ごはんが大切なわけ



朝ごはんを食べると、どのような
良いことがあるのでしょうか?

1 学力が上がる基礎をつくります。

- 脳にエネルギーが補給され、脳が活性化します。
 - ・ 集中力、やる気が高まります。



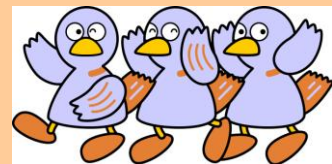
2 体力・技能の基礎をつくります。



- 一日に必要なエネルギーを補給し、体をつくります。
 - ・ 基礎体力が、技能向上の土台となります。

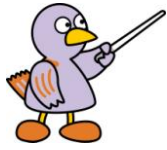
3 仲良くできる基礎をつくります。

- 血糖値が上がり、気分を落ち着かせます。
 - ・ “キれる” “イライラする” ことが減り、みんなとの関係が良好になります。



朝ごはんは、健康な心と体をつくります。

朝ごはんが大切なわけ



朝ごはんを食べると、どのような
良いことがあるのでしょうか？

4 生活習慣病を防ぎます。

- 栄養のバランスがよい食事や朝ごはんを食べるなど、望ましい食生活は、高脂血、高血糖、骨粗しょう症などを防ぎます。



5 生活のリズムがよくなります。

- 規則正しい生活が、ストレスを防ぎ、免疫力を高めます。
 - ・ 睡眠と栄養は、防衛体力を高めます。

◎ 体力・学力向上には、朝ごはん効果！

「コツコツきたえた体はたからもの」

タンパク質・カルシウムを摂ろう！

- ☆魚類、牛乳等の食品に多く含まれます。
- ☆キノコ類は、骨を強くするのを助けます。



〈朝食づくりのポイント〉

- 「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」を活用
- 手軽に食べられるもの ○ 調理時間のかからないもの
- やはり「早寝・早起き」が大事です！
- 摂りたい食品・栄養素：炭水化物、豆類、食物繊維、カルシウム

