

朝食の効果を知ろう！



朝食を食べるとこんないいことがあります！

① 体温や脈拍の上昇効果

朝食をとると、消化器官が運動を開始し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

② エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。

③ 便秘の予防

朝食をとると、大腸が蠕動運動を開始し、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。



④ 体温維持の効果

朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。午前中にやりたいことを充実して行うためにも、朝食をしっかりバランスよく食べることが重要です。



⑤ 良質な睡眠のため

朝食をバランスよく食べて、不可欠アミノ酸の1つであるトリプトファンを十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることとなります。



★埼玉県では、
「毎日朝食を食べる児童生徒の割合
90%」を目指しています。

◆令和3年度 小6 87.0%
中3 81.6%



*資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」
「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、
「している」と回答した割合

【参考】 中学生用食育教材
(文部科学省)



【その他の参考資料】

埼玉県教育委員会

「食育推進リーフレット」



埼玉県教育委員会「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」や農林水産省「子どもの食育」「みんなの食育」にもリンクしています。

共食をするとどんないいことがあるの？

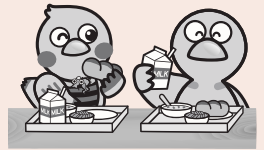
共食(誰かと一緒に食事をする)が多い人や孤食(ひとり食べ)が少ない人は、そうでない人と比較して、次のようなことが報告されています。

★健康だと感じている

健康に関する自己評価が高い。
心の健康状態がよい。

★健康な食生活

主食・主菜・副菜をバランスよく食べている。



★規則正しい食生活

食事や間食の時間が規則正しい。
朝食欠食が少ない。

★生活のリズム

起床時間や就寝時間が早い。
睡眠時間が長い。



【参考】Q「食育」ってどんないいことがあるの？(農林水産省)

学校給食の歴史を動画で学ぼう



学校生活の中で、給食の時間を楽しみにしている人は多いと思います。学校給食の始まりからどのように変化をして現在のみんなが食べている給食になったのか、その歴史を学びましょう。学校給食の歴史についての動画を埼玉県学校給食会のホームページトップの学校給食歴史館のバナーから見られるようになりました。ぜひ保護者の方と見てください。

お問い合わせ先

(公財)埼玉県学校給食会
電話…048-592-2115

URL…<http://saigaku.or.jp/>
FAX…048-592-2496



J A 埼玉県中央会

ごはんのお話

「いただきます」とは

作る人、運ぶ人、料理をする人、お米やお肉・野菜の命、これらすべてに感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言います。

ごはんの秘密

勉強や運動のとき大切なのはエネルギー。
お茶碗1ぱいのごはんは30分以上走り、1時間以上自転車に乗るだけのエネルギーが得られます。ごはんには成長するうえで欠かせない栄養分がたっぷりです。

八十八で「米」

八と十と八と書いて「米」。米作りは年間を通じて88もの手間がかかるほどたいへんな仕事。「おいしいお米を作りたい」という農家の人たちの気持ちがこもったごはん。一粒一粒大切にいたしましょう。

埼玉県産米
「彩のきずな」
「彩のかがやき」
もよろしくね!



笑味ちゃん