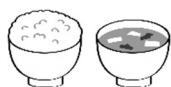


『早ね・早おき・朝ごはん』



と『歯みがき』



新学期が始まり、一か月がたちました。小学校では、新1年生のみなさんがマスクやエプロンなど身支度をしっかり整えてお当番してくれたり、苦手な食べ物にも一口挑戦する姿が見られたり、とても頼もしく思いました。また、給食委員さんは率先して当番の活動を行っていて後片付けもスムーズにできています。限られた給食時間の中で、素早く準備をして、ゆっくり会食をし、ササっと片付けができるようにみなさんと協力して楽しい給食時間をとることができたらと思っています。ご家庭でも学校での給食の様子等話題にしていただけたらと思います。

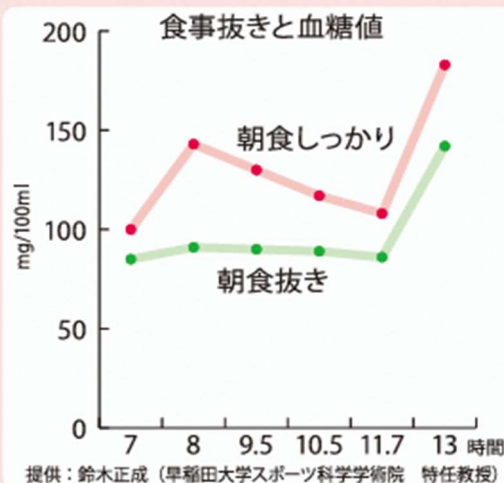
朝ごはんを食べて身体のリズムを整えましょう!!

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？なかなか起きられなくて、朝ごはんを食べる時間がなかったり・・・、朝はなかなか食べる気分にならなかったり・・・なんてことはありませんか？ほんの少しでも何かを食べて『食べる習慣』をつけられると、1日元気に過ごすことができます。朝ごはんがすすまない人は、食べられるものから挑戦できるといいですね。

朝ごはんの役割・・・脳にエネルギーを補給します！

朝ごはんを食べないと午前中はぶどう糖が不足してしまいます。脳が栄養不足状態だと、集中力や記憶力などがうまく働きません。右下のグラフからもわかるように、毎日朝ごはんをとる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。このように午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。

朝ごはんを食べることは、栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることで消化器官を目覚めさせ、早ね早おきのリズムをつけることにつながります。



脳を働かせる
ための朝ごはん

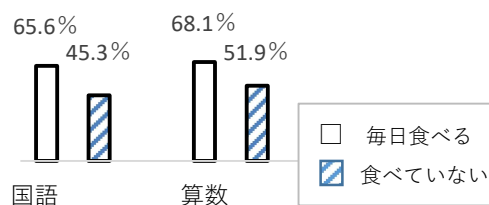


ご飯+汁+サラダ+納豆

ポイント2つ

- ★脳のエネルギー源であるぶどう糖をしっかり摂ること
- ★ぶどう糖が有効に使われるためにビタミン B 群(ぶたにく)と必須アミノ酸のリジン(豆腐・納豆)をしっかり摂ること

朝食摂取状況と学力調査の 平均正答率との関係 (小学6年生)



文部科学省 令和元年度 全国学力学習状況調査

【球磨さんだよりのクイズの答え:②番・・・収穫後、乾燥させずにすぐ出荷する玉ねぎを新玉ねぎといいます。】