



# 『朝ごはんの役割』

今年度、上粕小学校、棚倉小学校、山城中学校では、9月から1月にかけて、毎月19日の食育の日に、5分間ずつ、朝食の大切さについて学習を行います。毎回テーマごとに資料を配布しますので、ぜひ、ご家庭でもお子たちと一緒に読みください。

## 朝食ではじまる元気な一日

私たちの体は、朝起きた時には前日の夕食から長時間経っているため、肝臓などに貯蔵されていた糖(エネルギー源)を使い切っています。そして、脳に糖が供給されず、脳の活力も低下しています。そこで、朝食をしっかり食べると、体や脳が目覚めて活性化し、元気に過ごすことができます。

では、朝食をぬくとどうでしょう。どうしても残りの2食でたくさん食べてしまうため、脂肪が体内に蓄積されやすくなり、肥満になりやすい体質になってしまいます。また、糖質や脂質の代謝に必要なビタミン類や無機質を十分に確保することが難しく、体調が崩れやすくなります。

朝食をとることにより、体も脳も元気を取り戻し、必要な微量栄養成分を確保することができ、肥満や糖尿病などの生活習慣病も予防することができるのです。

### 朝食を食べていない体の状態

朝食を食べていないと…

体温が常に低い 体が眠ったまま  
血糖値が低いまま



その結果、次の症状が出やすくなります。

集中力低下 イライラ  
だるいなどの体調不良



(「しっかり食べよう朝食」少年写真新聞社から)

## 朝ごはんの役割

- ① **からだの目覚ましスイッチ (体温の上昇 エネルギー補給)**  
睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせる。→ 朝から元気に過ごすことができる。
- ② **脳の目覚ましスイッチ (脳の活性化)**  
エネルギーが脳に供給される。→ しっかり学習し、勉強に集中できる。
- ③ **おなかの目覚ましスイッチ (排便の促進)**  
食べ物をとることで、消化器系が活動を開始する。→ 排便を促し、便秘を防ぐ。

