

# 食育だより

平成30年度 朝食特集号 No.1 日光市立大沢小学校

## 「食育」とは？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

朝食は1日を元気で過ごすために欠かせない大切な食事です。朝、目覚めた時は、前の日から長時間たっており、肝臓などに蓄積されたブドウ糖を使い切ってしまうので、脳や体がエネルギー不足になっています。朝食を食べないと、昼食までエネルギーが補給されず、しっかりと脳をはたらかせたり、体を動かすことができません。

今年度の食育だよりでは、朝食の充実を目指し、バランスのよい朝食の大切さや簡単な朝食レシピなどを紹介していきたいと考えていますので、御家庭での朝食作りの参考にさせていただければ幸いです。



## ◆ 朝食の役割 ◆

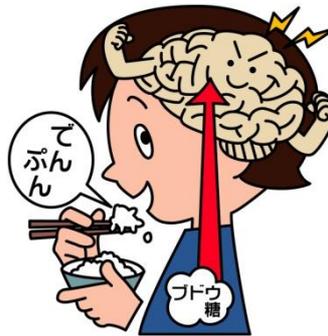
### ① 体温の上昇

朝食を食べることで睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流をよくします。



### ② 脳のはたらきが活発になる

朝食をとると脳のはたらきに必要なブドウ糖が補給されます。



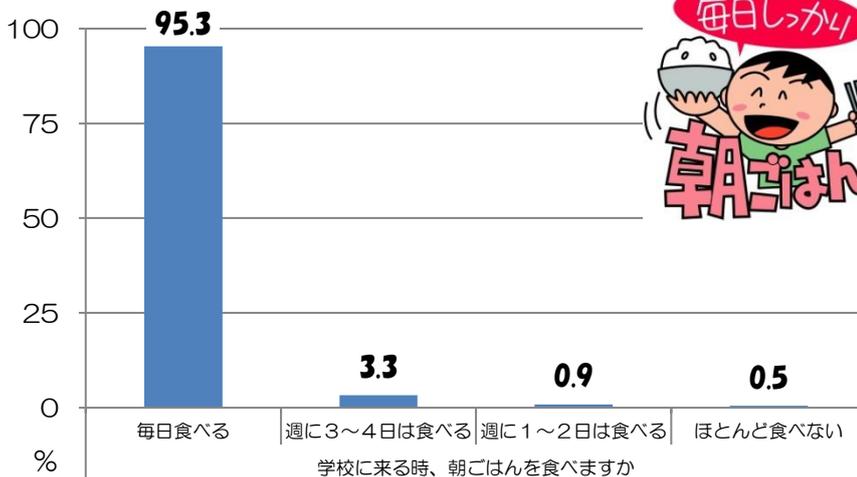
### ③ 排便をうながす

消化液の分泌が高まり、消化器系が活動を開始し腸のぜん動運動をうながします。



## Q. 朝食を食べますか？

平成30年6月 食生活アンケート結果より



・学校がある日の朝食摂取については、「毎日食べる」と回答した児童は95.3%でした。「週に3~4日食べる」は3.3% (7人) 「週に1~2日食べる」は0.9% (2人) 「ほとんど食べない」は0.5% (1人) でした。

※裏面に続く



# ◆ 朝食がもたらす効果 ◆

朝食をとると今まで眠っていた脳や体にスイッチが入り、はたらきが活発になります。朝食をしっかりとってくる子どもはさまざまな能力が向上するという調査結果が出ています。

## ① 学力アップ

朝食を毎日食べる子どもは食べない子どもに比べて、テストの成績がよいという結果が出ています。朝食をとる習慣がある子どもは、脳のはたらきが活発になり、実力を十分発揮できることが分かります。



## ② 体力アップ

朝食をとると体温が上がるので、運動能力も活発になります。また、動きがスムーズになるとことで、ケガを防ぐことにもつながります。



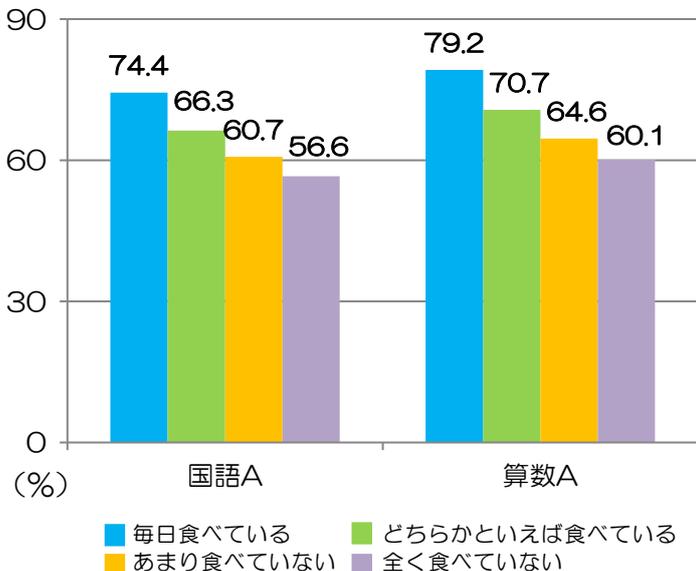
## ③ 精神安定度アップ

朝食をとることで脳や体にエネルギーが行き渡り、精神を安定させます。イライラすることも少なく、学校での活動に意欲的に取り組むことができます。



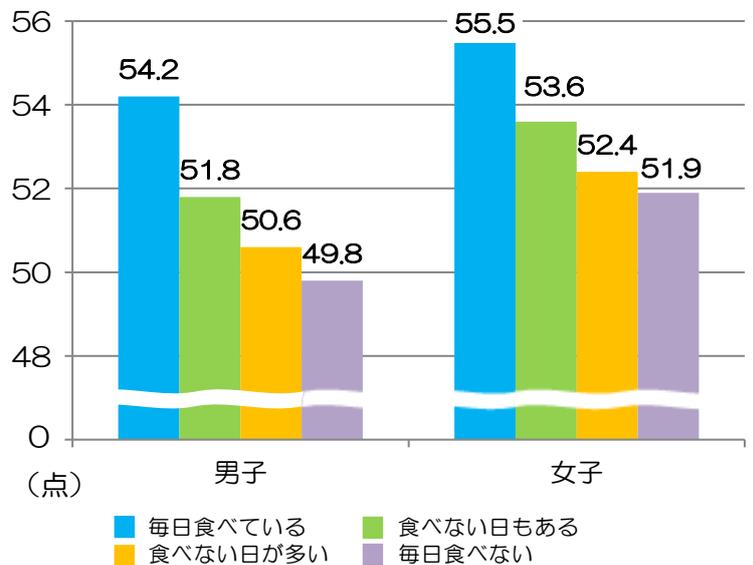
## ～朝食の摂取と学力・体力の関係～

学力調査の平均正答率（小学6年生）



出展：文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査

体力合計点（小学5年生）



出展：スポーツ庁 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

◆朝食を毎日食べてくる児童は、朝食を欠食する児童に比べて、学力調査の平均正答率や体力の合計点が高いことが分かります。これは朝食を食べることにより、脳にエネルギーが補給され、脳が活発にはたらくためだといわれています。また、主食のみの朝食よりも、おかずを食べることにより、脳のあらゆる分野が動き出すともいわれており、朝食はただ単に食べるだけではなく、主食＋主菜＋副菜のそろった栄養バランスのよいメニューがおすすめです。

早寝 早起き 朝ご飯 すっきりスタート 学力アップ