



R1.9 水俣市学校給食センター

文責 山崎 友麻子

朝食を食べて、元気に1日をスタートしよう！

★朝食の役割★

朝食を食べると、“おやすみモード”だった体を“活動モード”に切りかえる3つのスイッチが入ります。

頭のスイッチ

朝食が脳のエネルギーとなり集中力がアップします



体のスイッチ

体温が上がり、体を活発に動かすことができます。



お腹のスイッチ

お腹の調子が整い、便通が良くなります。



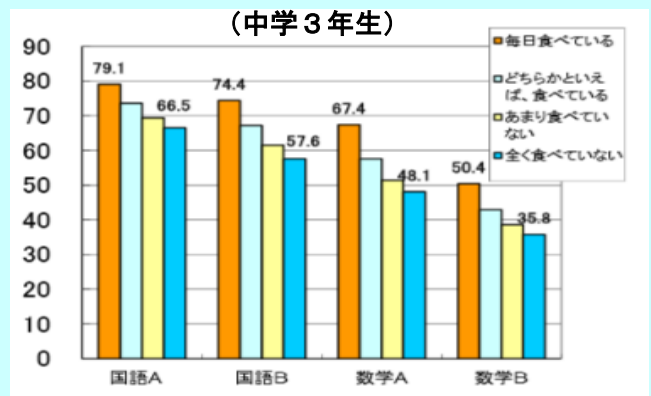
★朝食と学力の関係

毎日朝食をとる生徒ほど、学力調査の得点が高いことが分かっています。

それは、朝からしっかりエネルギーを補給しておくことで脳の働きが良くなり、午前中の授業も集中して受けられるからです。

※ 文部科学省「平成29年度全国学力・学習状況調査」より

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



いつもの朝食をレベルアップ！！

まずは朝から何かを食べることが基本ですが、色々な食品を組み合わせることで、食べたものがうまく栄養として体の中で使われます。

きいろのグループ

～熱や力のもとになる食品～

第5群 ご飯・パン・めん・シリアル

第6群 油・バター など

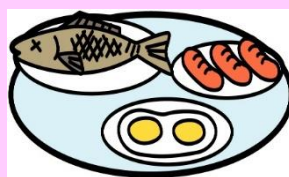


あかのグループ

～体を作るもとになる食品～

第1群 魚・肉・卵・豆腐

第2群 牛乳・乳製品・小魚 など



みどりのグループ

～体の調子を整える食品～

第3群 緑黄色野菜

第4群 淡色野菜・果物

など



ご飯やパンだけですすますのではなく、ウインナーや目玉焼きを焼いたり、納豆やヨーグルト、季節の果物を準備したりするだけでも、品数が増えて栄養バランスは良くなります。自分でできることを見つけて、やってみましょう！