



食育だより



2023
6. 13
高瀬中
保健室

～第1回朝食を見直そう週間が始まります～

高瀬中の実施期間は6/16(金)～6/22(木)

福島県では、6月と11月に「朝食を見直そう」運動に取り組んでいます。
この機会に、普段の朝食の摂り方を見直し、朝食の大切さについて学びましょう。

朝ごはんが大切と言われるのはなぜだろう？

朝ごはんを食べることによって、
睡眠による休息モードから活動モードへ、スイッチが切り替わるのです！

朝食には大切な働きがあります

脳にスイッチ

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。
脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主食

炭水化物（ブドウ糖）を多く含む
ごはん・パン・めん等



体にスイッチ

睡眠中は体温が約1℃下がります。
食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜

たんぱく質には体温を上げる働き
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。
また、野菜の食物繊維は、スムーズに排便を促します。

副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。



自分手帳 食生活 11

明日は定期テスト！朝ごはんを食べて、点数UP！

【脳を働かせる大切な栄養素ブドウ糖について】

(ご飯などのデンプンが分解されるとブドウ糖という物質に変わります)



食事の中に含まれるブドウ糖は
体に中に蓄えられます。
体に蓄えられるブドウ糖の量は
60gです。
そして、ブドウ糖は1時間に5g
ずつ使われています。



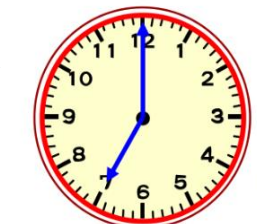
ブドウ糖は、起きている
ときだけではなく、寝て
いるときにも1時間に5g
ずつ使われています。

ブドウ糖が60g蓄えられる
1時間に5gずつ使われる

12時間 脳が働く

ということは

たとえば・・・



夜7時に夕ごはんを食べると



脳が働かないとこんな症状がでます。



みなさんの中にはいませんか？

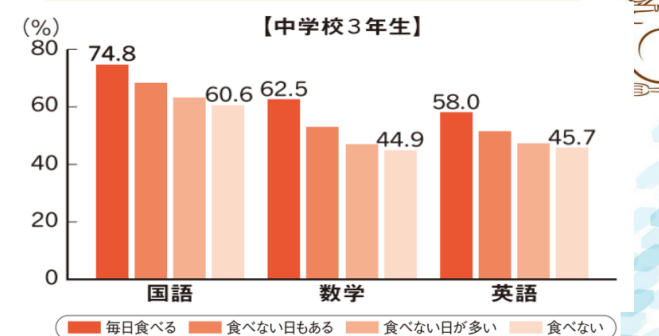
・・・夜7:00に夕ご飯を食べると・・・

12時間後の午前7:00には、体の中のブドウ糖がなくなってしまう！！

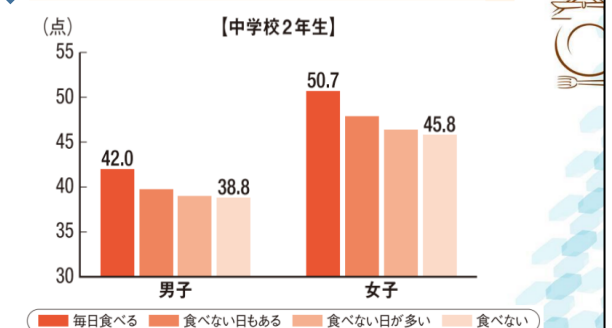
給食までの約5時間、脳のエネルギーが空っぽの状態です学習しなければなりません。

こんなデータもあります。
《朝食と学力・体力との関連》

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



(小野町立小野中学校 栄養教諭 志賀敦子先生 令和4年度講話より)