

朝から、シャキッとしてる？

みなさんは、栄養バランスの良い朝ごはんを、毎日食べていますか？

朝からきちんと栄養をとることは、

子どもの頭や体を元気にし、すこやかな成長を促します。

毎朝しっかり食べる習慣をつけましょう。

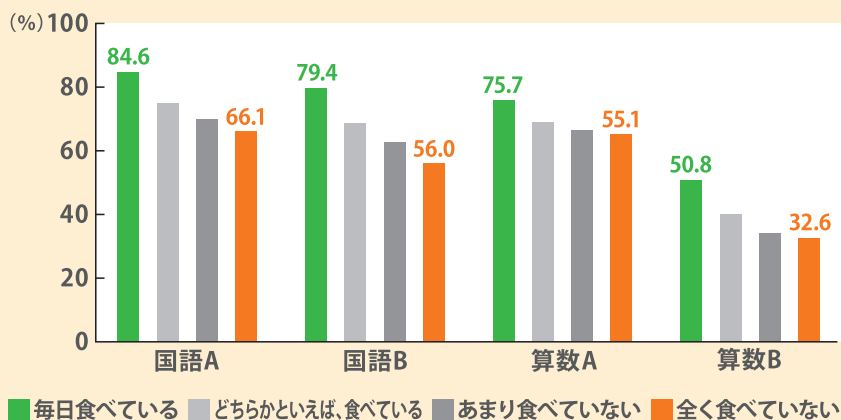
朝ごはんで、学力も体力もアップ!?

子どもは眠りから覚めても、頭や体はまだ起きていません。頭にスイッチを入れるには、ごはんやパンなどの炭水化物をとることが大切です。炭水化物は、脳にとって唯一のエネルギー源となるブドウ糖を作る栄養素で、摂取することで脳にエネルギーを与え、学習意欲や集中力を高めてくれます。さらに肉や魚などのたんぱく質は、体温を上げて体を目覚めさせてくれる栄養素。体が十分にウォーミングアップされ、一日を元気にスタートさせてくれます。

DATA

● 朝食と学力の関係 (小学校6年生)

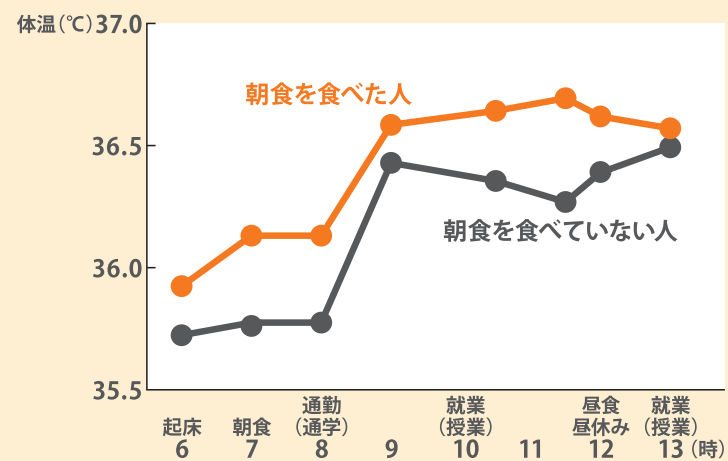
出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成22年度)



注：国語A、算数Aは、主として「知識」に関する問題。国語B、算数Bは、主として「活用」に関する問題。

● 朝食による体温の変化

出典：「ジュニアのためのスポーツ栄養学」鈴木正成



知っておきたい! 朝ごはんのチカラ

筋肉や骨、血液をつくるたんぱく質や無機質は、子どもの成長に欠かせません。それらを多く含む肉や魚、卵、牛乳などを朝から食べることは、体を丈夫にし、健康を育みます。さらにお腹を整えるチカラがある野菜や果物も朝に食べるのが大事。排便は一日の体調を左右する重要な生理現象で、うんちが出ないとだるくなったり、元気がでなかったりということがあります。朝からしっかり食事をする習慣をつけましょう。