




まだ暑さが残る中、学校生活が再開されました。元気に過ごすために生活リズムを整え、朝・昼・夕の3食をしっかりととりましょう。

朝食調査を行いました

6月上旬に全校児童、生徒を対象に朝食調査を行いました。本校では191人(99%)の人が朝食を食べてきていました。しかし朝ごはんの内容を見ると、おかずの揃ったバランスのよい朝ごはんを食べていない人が約40%もいます。朝食は元気で楽しく充実した一日を送るうえで、欠かせないエネルギーとなります。この機会に1度、朝ごはんを見直してみてもいいでしょうか。

朝ごはんを食べてきましたか？

はい 191人
いいえ 2人
ほとんどの人が食べてきていました！



～朝ごはんの役割について～

① 体温を上げて体を目覚めさせる

朝ごはんを食べるとすぐに体温が上がり始め、午前中から上がった状態が続き、元気に過ごすことができます。

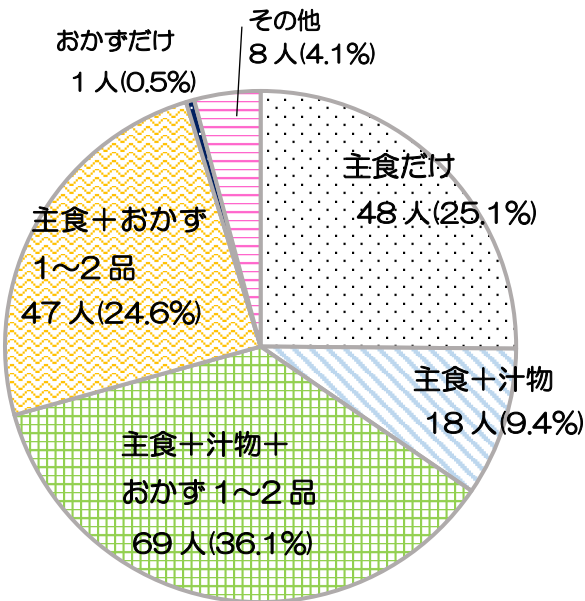
② 脳のエネルギーになる

脳のエネルギーになるものは、炭水化物(ブドウ糖)だけです。朝ごはんを食べると、寝ている間に消費されたエネルギーが補充され、集中力が続きます。朝ごはんを食べていない人よりもテストの点数がよいという研究結果もあります。

③ 排便しやすくなる

朝ごはんを食べると腸が動き、排便を促してくれます。

何を食べてきましたか？



高岡市公式クックパッド

「にこにこキッチン」

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝食レシピも載っています！
ぜひご覧ください。

