

# あさ た 朝ごはんを食べよう!

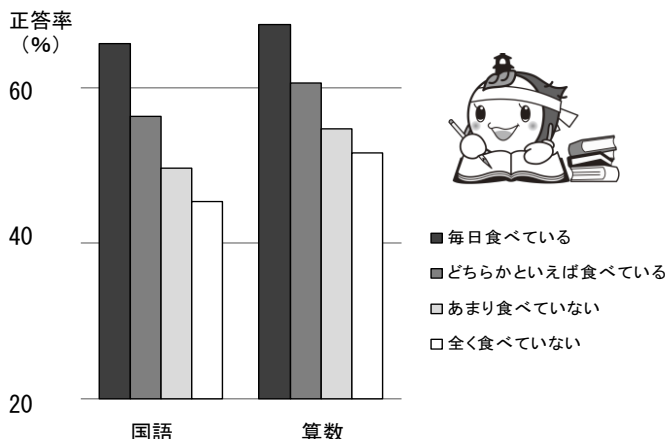


わたし からのね あいだ つか  
 私たちの体は、寝ている間にもエネルギーが使われていて、  
 あさ からだ ぶそく じょうたい  
 朝の体はエネルギー不足の状態。  
 あさ た ほきゅう  
 朝ごはんをしっかりと食べて、エネルギーを補給しましょう!

## がくりょく うんどうのうりょく さ 学力や運動能力にも差!?

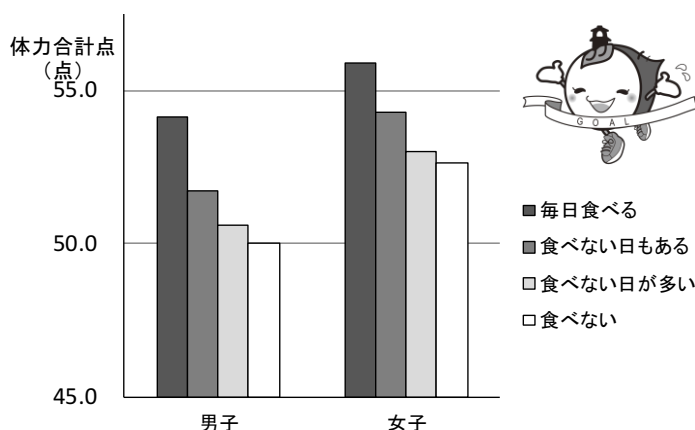
あさ た  
 朝ごはんを食べるかどうかで、  
 がくりょく うんどうのうりょく さで  
 学力や運動能力にも差が出てくる  
 あさ のう からだ ほきゅう じゅぎょう しゅうちゅう とく  
 朝ごはん、脳や体にエネルギーを補給すると、授業に集中して取り組みますよ!

<朝食と学力の関係>



文部科学省「平成31（令和元）年度 全国学力・学習状況調査」

<朝食の摂取と基礎的運動能力の関係>



スポーツ庁「令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

## あさ た 朝ごはんを食べないと…?



こんなことはありませんか?

- ボーっとする ●だるい ●イライラする
- 授業に集中できない ●うんちが出ない



あさ た  
 朝ごはんを食べて  
 げんきに1日を  
 スタート!



### ◇健口生活のすすめ◇

#### 歯みがき

子どもが自分自身で上手に歯みがきできるように、  
 ★生えたての歯はむし歯になりやすく、みがきにくいので、  
 大人に口の中をチェックしてもらいましょう



#### 食事

よく噛んで物を食べる習慣をつけましょう。目指せ、一口30回♪  
 ★よく噛むと、脳がよく働く、だ液がたくさん出て口の中をきれいにするなどの効果があります

あさ

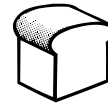
# 朝ごはんはめざましスイッチ!!



全身のスイッチをオンにするためには3つのグループが必要  
です。朝からしっかり食べて、全身のスイッチをオン!!

## 脳のめざましスイッチオン!

★主食（ご飯、パン、麺類など）★



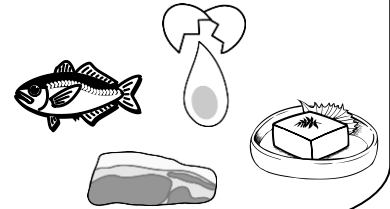
お昼ごはんを食べるまで元気に活動するための力や、集中して勉強に取り組むための脳のエネルギーになります。

からだ

## 体のめざましスイッチオン!

★主菜（魚、肉、卵、大豆製品）★

寝ている間に下がった  
体温を上昇させ、体を  
目覚めさせます。



なか

## お腹のめざましスイッチオン!

★副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）★

野菜やいもに含まれる  
食物繊維が、お腹の  
調子をととのえます。



忙しい朝におすすめ!

### インスタントスープで作る“簡単スープ”

《材料・1人分》

ミニトマト（1/4に切る） 2個  
レタス（ちぎる） 1/4枚  
スライスチーズ 1/2枚  
カップスープの素 1袋  
水 150cc

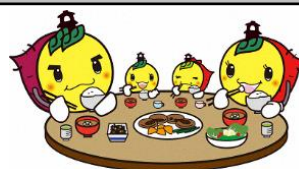
《作り方》

- ① マグカップにすべての材料を入れてラップをする
- ② 電子レンジ(500w)で2分加熱する

※1品で主菜、副菜をとることができます  
ごはんやパンと組み合わせれば全身をスイッチオン!

問い合わせ：川越市健康づくり支援課 健康づくり支援担当

住所：川越市小ヶ谷817-1（総合保健センター内）  
TEL：049-229-4121 FAX：049-225-1291  
E-mail：[kenkoshien@city.kawagoe.saitama.jp](mailto:kenkoshien@city.kawagoe.saitama.jp)



川越市マスコットキャラクター ときも

令和2年7月作成