

朝食の大切さについて知ろう

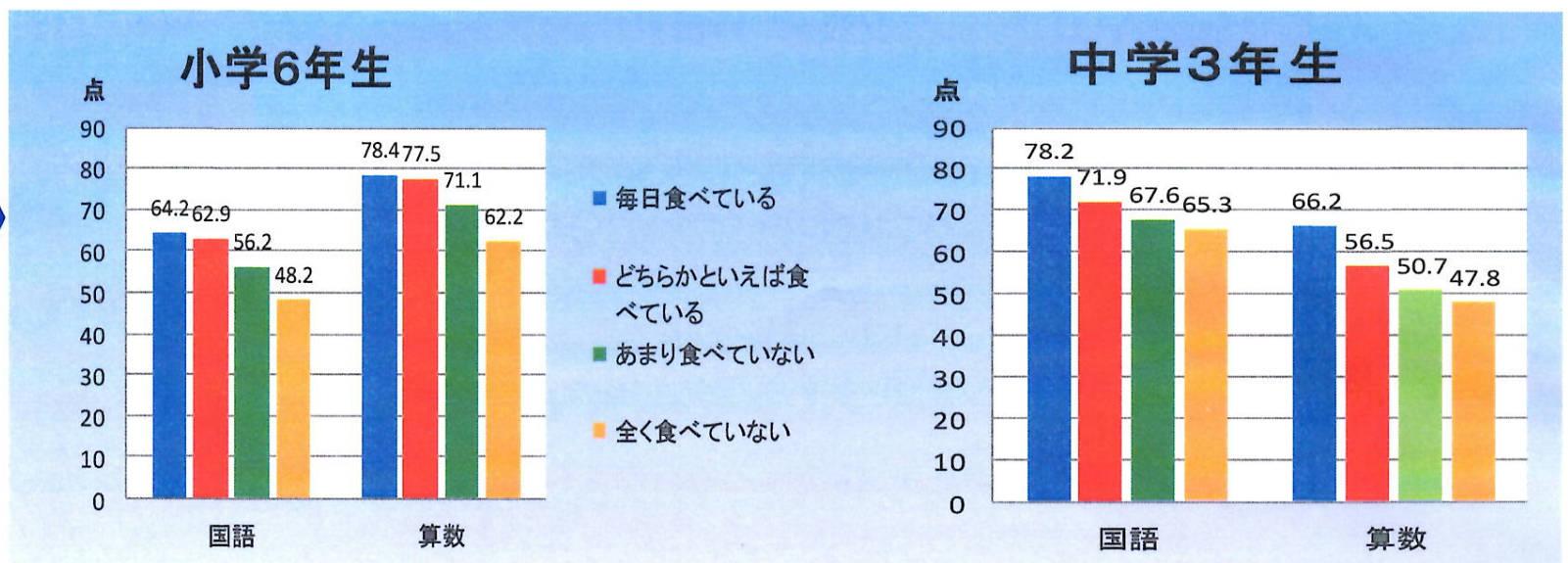
新見市
献立作成
部会

勉強や運動に集中するには、朝食をきちんと食べることが大切です。
朝食の役割を知り、毎日食べる習慣を身につけましょう！！

①脳の働きを活発にする

朝食と学力の関係

朝食は、脳のエネルギー源です。
毎日食べる人ほど、テストの得点が高いうちの結果が報告されています。

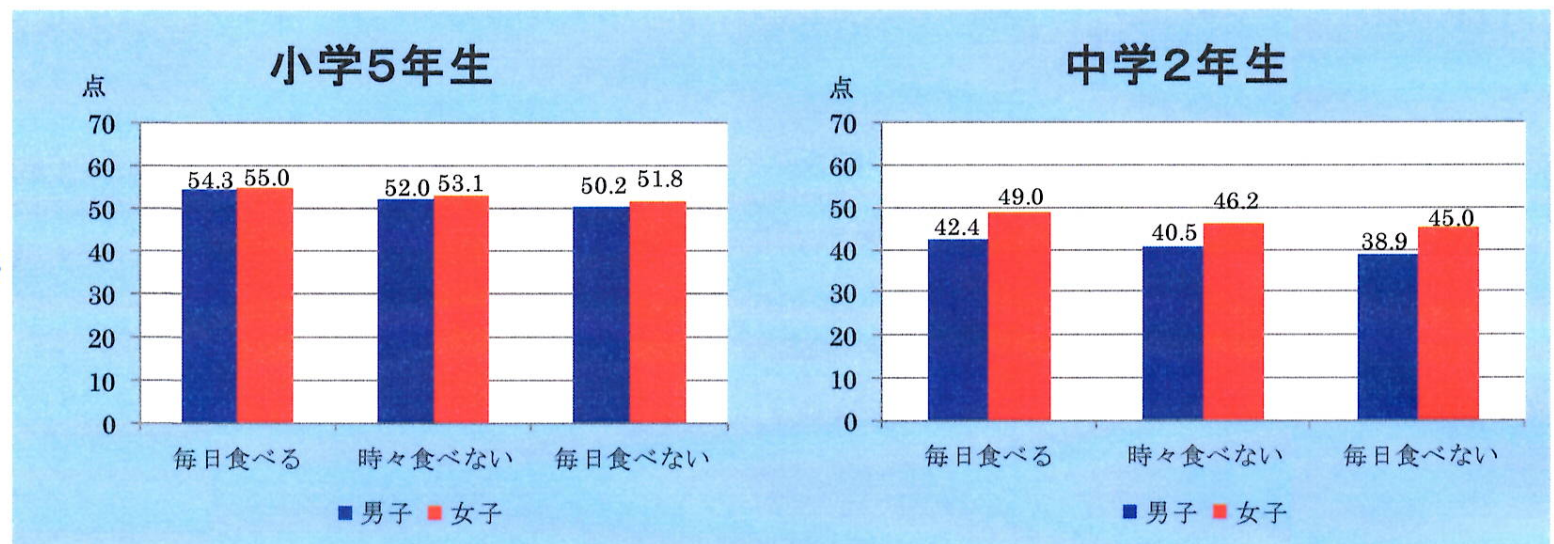


文部科学省「平成25年度 全国学力・学習状況調査」より

②体温が上昇し、元気に活動できる

朝食と体力の関係

朝食を食べることとで、体温が上がり、集中力がアップします。体力や運動能力も、毎日食べる人ほど良い結果がでています。

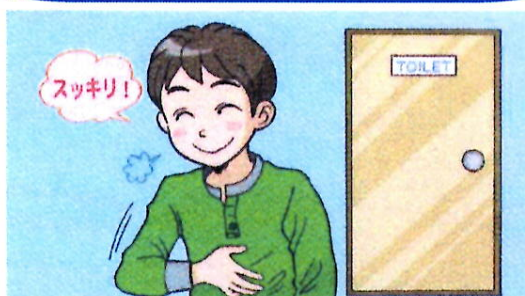


文部科学省「平成24年度 全国体力、運動能力、運動習慣等調査」より

③腸の動きをよくする

どんな朝食がよいのかな？

朝食を食べることで、腸がよく動き、便秘を防ぎます。



主食・主菜・副菜を

そろえよう！

主食：ごはん・パン・めん
主菜：魚・肉・卵・とうふ
副菜：野菜・きのこ・海そう

※3つをそろえて食べると、栄養のバランスが良くなるよ！