

食育だより

臨時増刊号

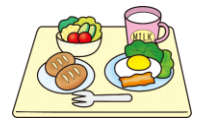
高岡市立野村小学校

10月に、「毎日しっかり朝ごはんウィーク」を行います。

今年も「早寝・早起き・朝ごはん！ペア大作戦」を実施します！！



「朝ごはん」の大切な役割



脳へのエネルギー補給

体温の上昇

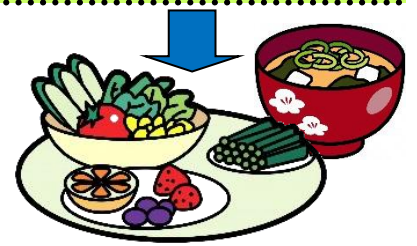
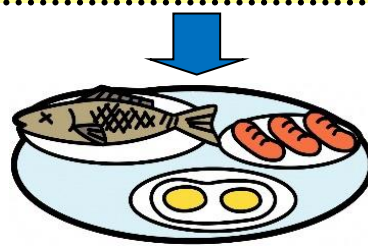
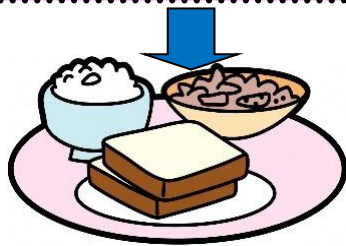
便通の促進



朝ごはんにご飯やパン等の脳のエネルギー源をとると、脳が活発にはたらくようになり、集中して勉強することができます。

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がっていた体温が上がって、体が目覚めます。体が活動しやすい状態になります。

朝ごはんを食べると、胃腸が刺激されて便通がよくなります。毎日続けることで、排便が習慣化し、体のリズムが整いやすくなります。



高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」のお知らせ

令和3年度に、高岡市の一部の児童・生徒と保護者に対して食生活調査と朝ごはん調査を行いました。その結果、共食をする（子どもが誰かと一緒に食べる）ことで、児童の朝ごはんの食事内容や環境がよくなり、午前中の体調も安定することが分かりました。

また、保護者の方々から手軽につくれる朝ごはんレシピを知りたいという意見が多かったことから、高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」に、簡単につくれる朝ごはんレシピを掲載しました。

ご家庭でもぜひ、1日の始まりである朝ごはんを見直していただけたらと思います。



裏面をご覧ください。

