



令和5年度 夏休み号
栄養教諭

『早ね・早おき・朝ごはん』

～ 体内時計は25時間！？ ～

1日の長さは24時間ですが、わたしたちの体内時計では1日25時間です。この1時間の“ずれ”を修正してくれるのが、“朝ごはん”です。

夜ふかしせず、“早ね・早おき”をし、“朝ごはんをしっかりとる”ことを大切に、夏休み中も元気にすごしましょう。

あさごはんの3つのスイッチ！

おなかのスイッチ！



腸のはたらきは朝が一番活発。
朝ごはんを食べると、よいんちがでて、おなかスッキリ！

からだのスイッチ！



全身の血のめぐりがよくなり
体温が上がると全身のはたらきが活発に！

あたまのスイッチ！

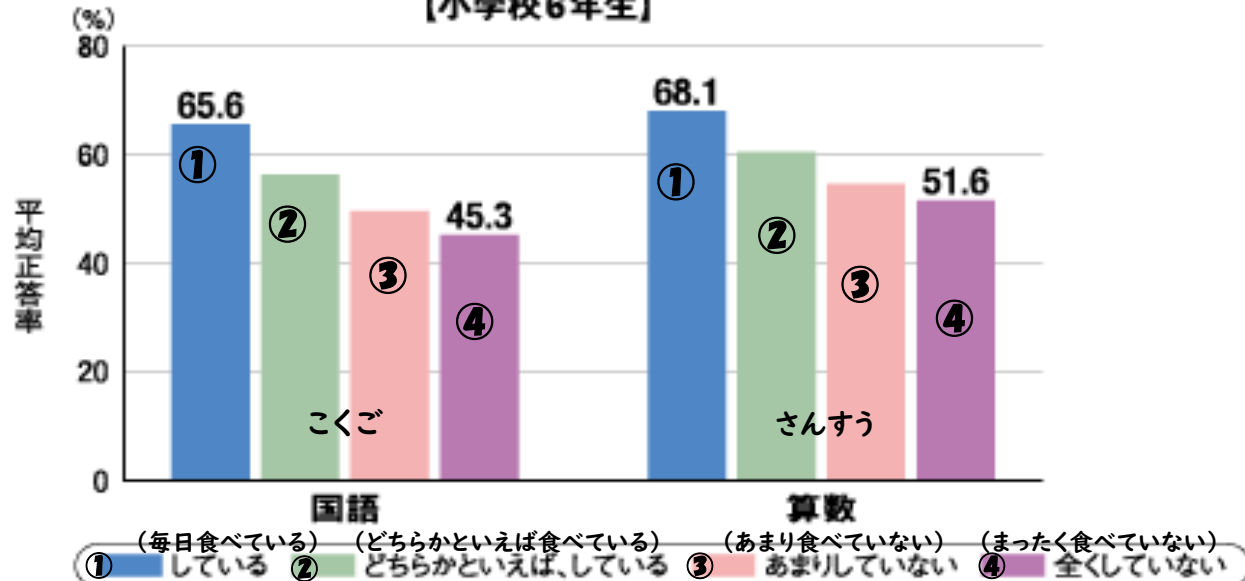


エネルギーとなるブドウ糖が脳の栄養となり、集中力や記憶力などがアップ！

朝ごはんと学力との関係

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

【小学校6年生】



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

ねん くみ なまえ

あさごはんカレンダー にチャレンジしよう！

夏休みを元気にすごすためには、朝ごはんを毎日しっかり食べることが大切です。

朝ごはんを食べたら、カレンダーの絵に色をぬりましょう。

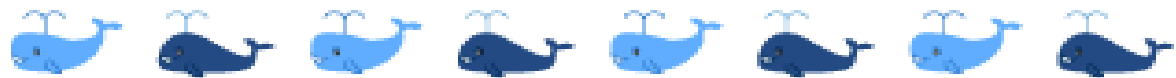
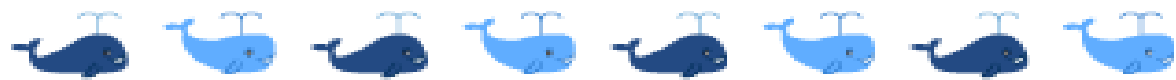
栄養三色（き・あか・みどり）がそろったら、“☆”に色をぬりましょう。

げつ	か	すい	もく	きん	と	にち
		しゅうぎょう しき	20 ☆ 	21 ☆ 	22 ☆ 	23 ☆
24 ☆ 	25 ☆ 	26 ☆ 	27 ☆ 	28 ☆ 	29 ☆ 	30 ☆
31 ☆ 	8/1 ☆ 	2 ☆ 	3 ☆ 	4 ☆ 	5 ☆ 	6 ☆
7 ☆ 	8 ☆ 	9 ☆ 	10 ☆ 	11 ☆ 	12 ☆ 	13 ☆
14 ☆ 	15 ☆ 	16 ☆ 	17 ☆ 	18 ☆ 	19 ☆ 	20 ☆
21 ☆ 	22 ☆ 	23 ☆ 	24 ☆ 	25 しぎょうしき		

うらに、感想をかいて、線にそって切りとり、
8月25日（金）までに、担任の先生に提出しましょう。

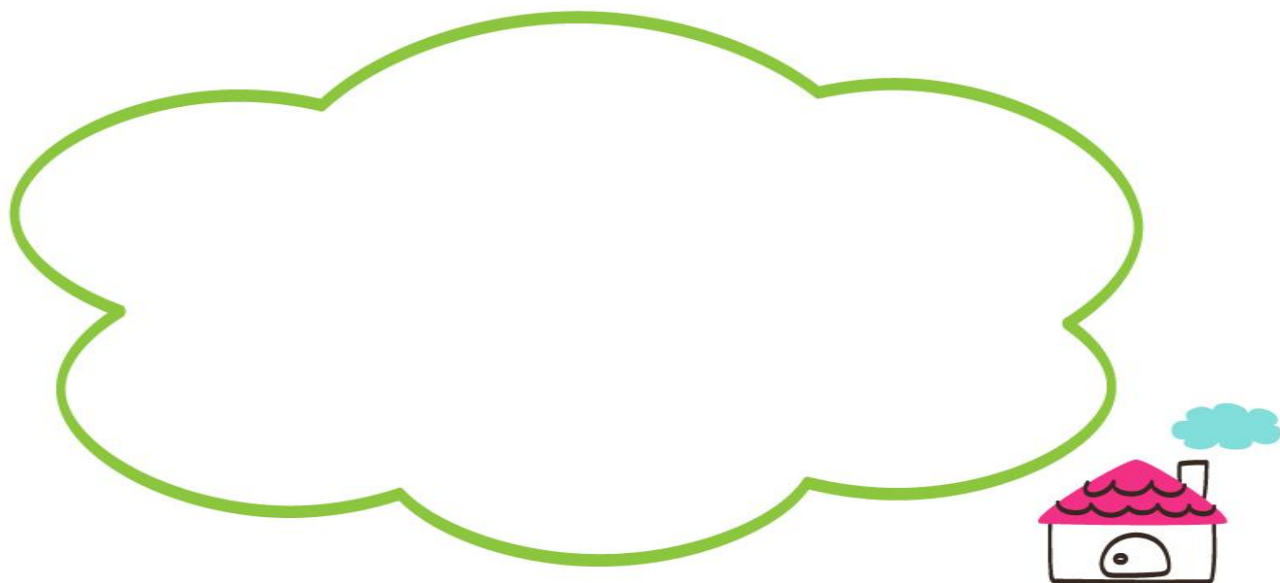
◆かんそう

カレンダーにちょうせんして、きづいたことなどをかきましょう。



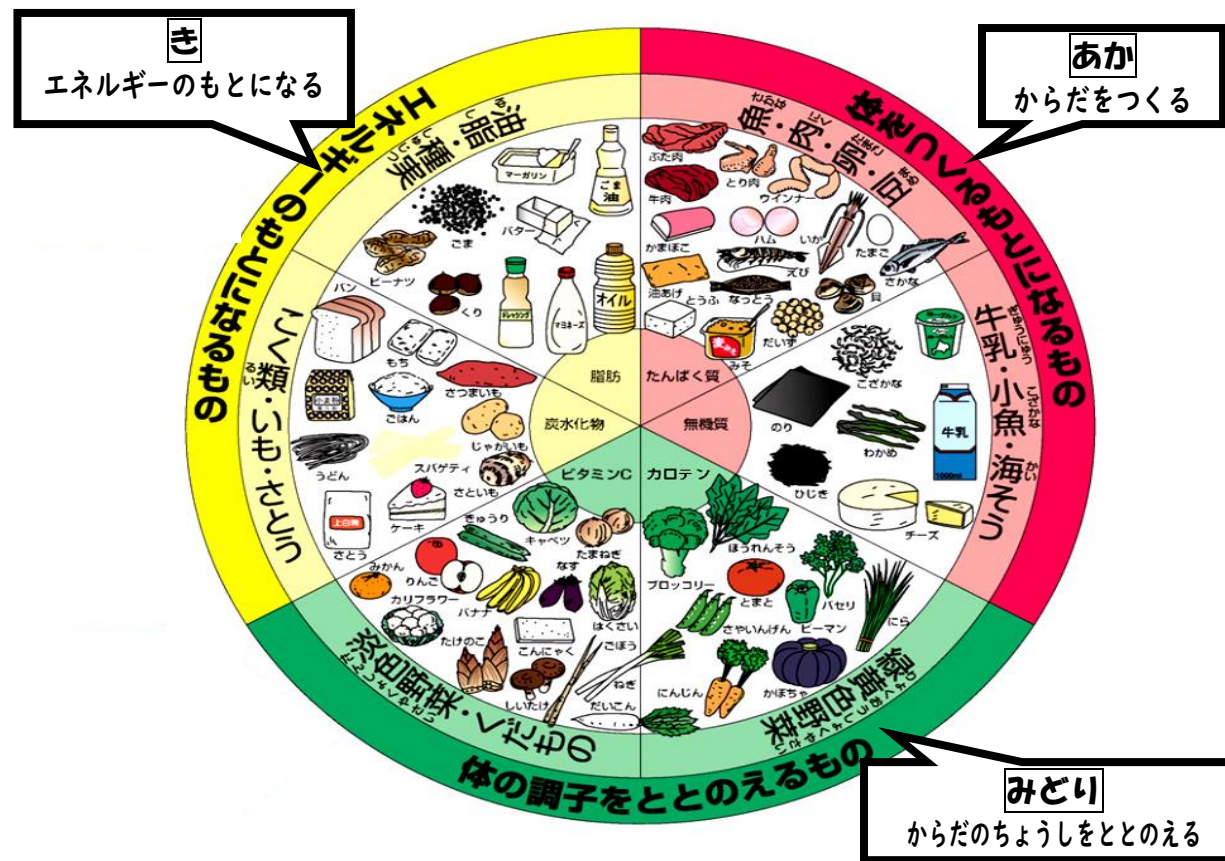
◆おうちの方より

(お子さまへのメッセージなどをお書きください。)



あさ 朝ごはんも、えいよう^{さんしょく}三色 そろっているかな？

朝ごはんに栄養^{えいよう}三色そろっているか調べる^{しら}ぶるときに^{つか}ってね！



理想の朝ごはんへの道

夕食で摂ったエネルギーは夜の睡眠で全て使われるため、朝はみんなエネルギー不足。まずはステップ1を必ずクリアし、ステップ3までがんばりましょう！

ステップ1 “エネルギーになる” きの食べ物をとる。(ごはん・パン・めんなど)

ステップ2 “からだをつくる” あかの食べ物をプラス (肉・魚・大豆・牛乳・卵など)

ステップ3 “からだのちょうしをととのえる” みどりの食べ物をプラス (やさい・果物など)

ステップ3までクリアして、
カレンダーの☆をたくさん
あつめよう！！

理想の朝ごはん
= 栄養三色そろった朝ごはん

