



平成 30 年

9 月

No.14

夏休みが終わり、2 学期が始まりました。休み気分が抜けきれず「朝起きられない」なんてことは、ありませんか。

「早寝・早起き・朝ごはん」1 日を元気よくスタートするためには、朝ごはんを食べることが大切です。



## 朝食を食べると 良いことたくさん！



「朝食」は英語で「breakfast（空腹を壊す）」というように、朝食を食べることで、前日の夜から続く空腹の状態から抜け出すことができます。

早起きし、余裕を持って朝食を食べること！それが勉強やスポーツで自分の力を最大限に発揮する近道です。

### 朝食を食べると・・・

- ①脳にエネルギーを補給  
やる気と集中力がでて、授業の内容がよく理解できる！
- ②体温を上げて活動的に  
寝ているときは体温が下がります。朝から元気に活動するためには朝食を食べて、体温を上げることが大切！
- ③胃や腸の働きを活発に  
お通じをよくし、朝からすっきり！

### 泉大津市の中学生の現状

朝ごはんを毎日食べると  
答えた割合

76.4%

\*平成 26 年 8 月アンケート調査より



アンケートを取った世代(小学生・中学生・成人)の中で一番低い結果だったよ。

中学生は、食生活が乱れがちな世代。自分で食の選択ができるようになるこの時期に、自分にとって大切な栄養素を理解し、しっかりとりたいですね。



\* 次の「食育ひろば」は、12 月です。お楽しみに。

\* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく 羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

発行元：泉大津市食育推進委員会

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181