



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

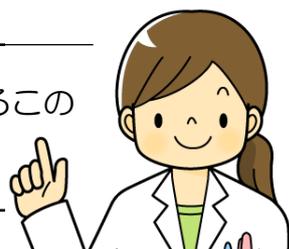
76.4%

*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