



5月号

令和7年度(2025年度)
札幌市立稲稜中学校



新学期がスタートして約1か月、新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。

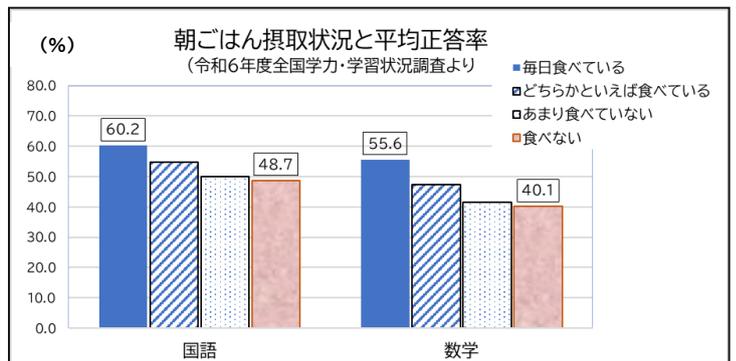
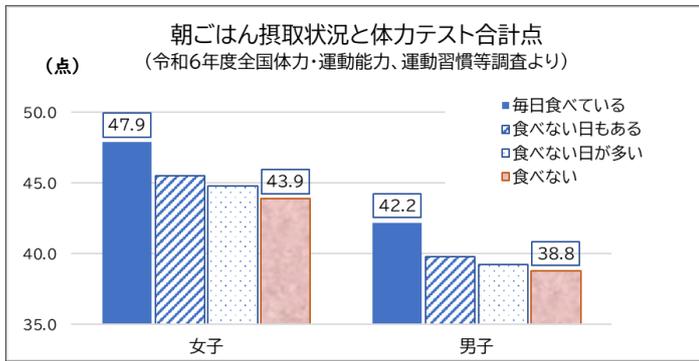
部活動を始めた1年生。下級生ができ気分も新たな2年生。最上級生となり進路を考える3年生。日々成長する姿は頼もしく感じます。心も体も健康に過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」。朝はしっかり食事をして、さわやかに一日をスタートしましょう。

なぜ朝ごはんは必要なの？

私たちの体は眠っている間に体温が下がっています。体温が上がらないと「目覚めた」状態にならず、ボーッとしたままです

英語で朝食を意味する **breakfast**(ブレイクファスト)・**断食(fast)**を破る(**break**)

朝ごはんを食べないと脳がエネルギー不足となり、学習や運動能力が著しく低下します。朝ごはんを食べて、頭も体も目覚めさせましょう！



朝ごはん

体と脳を
Wake Up!

朝ごはんをきちんと食べている人は、学力のテストや体力テストの成績が良い傾向が見られます。

朝ごはんを食べるという行動は、脳や体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで、脳や体にやる気スイッチが入るのです。

朝食の効果

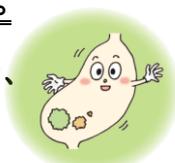
1. 脳を働かせるためのエネルギー源になる

脳のエネルギー源はブドウ糖です。炭水化物(糖質)が体内で消化されてブドウ糖になり、脳や体内のエネルギー源として使われます。



2. 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便を促す。

朝ごはんを食べると腸の動きが高まり、排便しやすくなります。

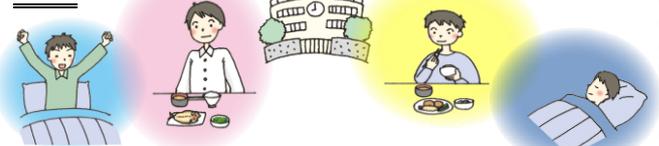


3. 体温が上がり、体が動きスムーズになる

睡眠中に下がっていた体温を上昇させたり、血流をよくしたりします。体は休息していた状態から活動する状態へと切り替わります。



4. 健康的な生活リズムをつくる出発点となる



Q. 朝に食べれば、なんでもよいの？

A. 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

朝から元気に活動するためには、ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。おにぎりなどの主食のみでは脳細胞は働きません。

主食、主菜、副菜、汁物(飲み物)をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べよう心掛けましょう。

