



とっても大事なごはんの話



あさ
朝ごはん



ねむ からだ お たいおん あ かつどう じゅんび
眠っていた体を起こし、体温を上げて活動の準備をする。

ひる
昼ごはん



よる ほきゆう
夜までのエネルギーを補給する。

ゆう
夕ごはん



ねむ あいだ からだ そしき しゅうふく
眠っている間に体の組織を修復する。

① 1日の始まりは朝ごはん！

あさおき からだ なか えいよう すいぶん から じょうたい えいよう
朝起きたとき、体の中は栄養も水分も空っぽの状態です。栄養バランスのとれた
あさごはん た た にち げんき す い
朝ご飯をしっかりと食べて、1日を元気に過ごすためのスイッチを入れましょう。
あさごはん た えいよう た
朝ご飯を食べないと、栄養が足りていないので、ぼーっとしたり、ケガをしやすくなります。
のうりんすいさんしょう とうけい あさ まいにち た こ ほう た い
農林水産省の統計では、朝ごはん毎日食べる子どもの方が、食べない子どもよりテストの
せいせき よ けっか で
成績が良かったという結果が出ています。

② 朝ごはんを食べない子どもが増えています

た りゆう おお
食べない理由として多いのは、

1：食べる時間がない

とうこうじかん ね
登校時間ギリギリまで寝ていては、朝ごはんを食べる時間がありません。

2：夜おそくに食べている

ゆうしょくご た やしょく た しょうか ね
夕食後にたくさんおやつを食べたり、夜食などを食べて、消化しきれないまま寝ると、
あさお しょくよく わ た じかんまえ しょくじ お
朝起きても食欲が湧かず、ごはんが食べられません。ねる3時間前には食事が終わって
いるようにしましょう。

3：ダイエットのため

あさごはんを た べたら ぶと おも た づぎ しょくじ きゅうしゅう よ けっかてき
朝ごはんを食べたら太ると思って食べないと、次の食事の吸収が良くなって、結果的に
ぶと たりやすくなります。ほか のう た ほきゆう
太りやすくなります。他にも、脳が足りないエネルギーを補給するために「たくさん食べな
さい」と命令を出し、食べる量が増えてしまいます。