

<食べよう朝食>

「脳力」アップは朝食から!



あなたの朝食に近いのはどのタイプ?



このことについて
詳しい人に
聞いてみましょう!

- ・栄養教諭
- ・学校栄養士
- ・家庭科の先生
- ・養護教諭

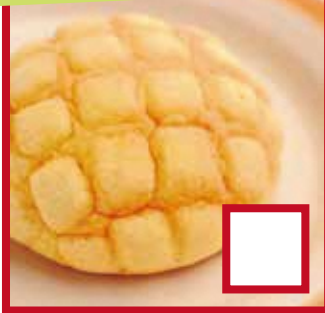
ご飯(パン)・みそ汁(スープ)・主菜・副菜



パン・牛乳(飲み物)



パンのみ(ご飯のみ)



朝食に必要な栄養は…

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」

人の脳は、順調にはたらくためにエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのは、肝臓に蓄えられた**ブドウ糖**です。ところが、その**ブドウ糖**は肝臓に約12時間分しか蓄えられないと言われています。

ブドウ糖は「**主食(ご飯、パンやめん類)**」に含まれるでんぷんが消化されてできる糖質です。寝ている時も脳はエネルギーを使っているため、朝食をぬくと、脳にまでエネルギーがまわらず、イライラしたり、集中力がなくなってしまう原因になります。

脳細胞を作る「たんぱく質」

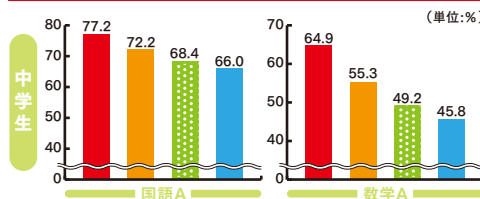
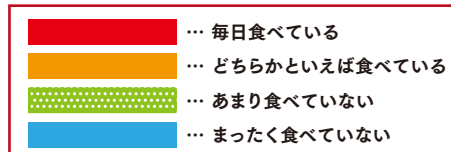
脳細胞の35%は**たんぱく質**が占めています。おもに「**主菜**」に含まれている**たんぱく質**は、記憶、言語、思考、運動神経伝達などにおいて重要な役割を果たし、高い集中力を維持するために大切なものです。

「ビタミン」は潤滑油

ブドウ糖やたんぱく質が正しく使われるように手助けをする栄養素です。おもに「**副菜**」に含まれている**ビタミン**は、疲れをとったり、ストレスを和らげたりしてくれます。

あなたが今朝食べた朝食のイラストを描いてみましょう。

朝食と学力調査の平均正答率の関係



※平成28年度全国学力・学習状況調査をもとに作成

理想の朝食

「主食」+「主菜」+「副菜」+「汁物・飲み物」をそろえましょう!

和食



洋食



牛乳・乳製品・果物を加えると、さらに Good!

理想の朝食を食べるために…

自分でできること

まずは、『朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!』

朝食に実(具)がたくさん入ったみそ汁を飲むことで、朝食の栄養バランスはアップします。小学校の家庭科の調理実習を思い出して「自分のため」「家族のため」に作ってみませんか?



朝食は、受験期を乗り切ったり、夢を叶えたりするためだけに大切なものでなく、一生涯、毎日必要なものにや!

学習を振り返って

自分の生活を振り返って、思ったことや、これから気を付けようと思うことを書きましょう。

～家族からのコメント～

