

朝ごはんを食べよう！



チキンハンバーグのホットサンド

朝ごはんの役割

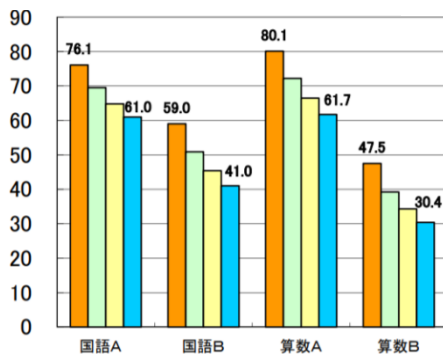
- ・寝ている間に失われたエネルギー源の補給
- ・身体のリズムを整える
- ・睡眠中に下がった体温を上昇させる

上手にとるポイント

- ・夕飯のおかずの活用
- ・手軽な食品の利用

AM9時までに
食べよう♪

○朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係 <小学6年生>



文部科学省「平成29年度全国学力・学習状況調査」

(Aは主として「知識」に関する問題 Bは主として「活用」に関する問題)

朝食は、学力アップに効果あり？！

- * お米やパンなどに含まれるブドウ糖は、**脳のエネルギー源**になるため、ボーとした頭をすっきりさせると言われています。
- * 文部科学省のデータによると、朝食を食べる子供ほど学力調査の平均正答率が**高い**傾向にありました。(右表参照)

引用：千葉県HP 「早寝早起き朝ごはん」国民運動



もっと楽に！



朝ごはんにおすすめ アレンジレシピ

ミートボール丼



ごはんの上にミートボールとお好み野菜をたっぷりのせて☆

～ミートボールのおすすめポイント～

- * **温めずに食べられる**から時短になる
- * **無添加調理**で安心
- * **国産若鶏**なので、やわらかく食べやすい

どんなものを食べるとよいの？

ポイントは3つの栄養素をバランスよく摂ること。
サンドウィッチや野菜スープなどの1品メニューも、
具材次第でバランスの良い食事になります。

炭水化物

主に頭や体を動かす
エネルギー源



米、パン、麺類など

たんぱく質

主に血や筋肉に
をつくる



肉、魚、卵、大豆製品など

ビタミン ミネラル

体の調子を整える



野菜、藻類など

とくに不足しがちな野菜



1食あたりの野菜の目安量

約120g

(加熱した状態の野菜) 片手1杯分摂りましょう！

※厚生省が策定した健康日本21では
野菜の摂取目標量は **1日あたり350g以上**とされています。