

朝食をしっかりと食べよう!



令和7年度
湯沢市学校給食センター

世界一短い! 日本人のすいみん時間

日本人のすいみん時間は毎年少しずつ短くなっていて、今では世界で一番短いそうです。

すいみん時間が短いと、脳のはたらきが悪くなったり、イライラしたり、ボーッとして心が不安定になってしまいます。

また、起きる時間がギリギリだと朝食を食べる時間がなかったり、食欲がなくて食べられなかったりと1日の始まりを元気にむかえることができません。早寝早起きを心がけ、しっかりとすいみんをとるようにしましょう。



朝食で頭と体にスイッチオン!

朝は一日の出発点。寝ていた頭も体も休息モードから活動モードへ切りかえなければいけません。朝食を食べて頭と体にスイッチオン!

眠っていた頭と体を起こしてあげましょう!

朝食を食べるとこんないいことが!

① 朝食を食べると体がめざます

朝起きて目がさめても、からだは簡単に起きることができません。朝食を食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、体が元気に動き出します。

朝食を食べないと、なかなか体温が上がらずに体がめざまることができません。

しっかりと朝食を食べて体を起こして1日をスタートさせましょう。

② 太りすぎを予防します

朝食を食べないと、夕食で食べすぎてしまったり、夜食を食べてしまったりとエネルギーのとりすぎにつながります。しっかりと朝食を食べることで、肥満を予防することができます。朝食でたくさん食べたとしても朝食のエネルギーはその日のうちに消費してしまいます。朝食を食べないと基礎代謝量が落ちて脂肪をためこみやすい体を作ることがわかっています。

③ うんちが出やすくなります

朝食をしっかりと食べることで腸がしげきされて、うんちが出やすくなります。朝食を食べることはべんぴの予防にも効果的です。

④ 朝食を毎日食べている人ほどテストの点数が高い!?

「全国学力・学習調査」の結果では、朝食を毎日食べている人ほど点数が高くなっています。朝食は脳のエネルギー源でもあります。朝食を食べないと脳にエネルギーがいかず、午前中の授業に集中することができません。

しっかりと朝食を食べて、1時間目の授業から脳にエネルギーを送るようにしましょう。

