

給食だより

津山市立学校食育センター
令和元年10月号



まいにち た あさ 毎日食べよう！朝ごはん



6月に小学5年生と中学2年生を対象に、食生活や生活習慣等についてのアンケートを実施しました。津山市は38年間にわたり調査を続けています。おうちの方が小学生だった時と比較しながら、朝ごはんについて話題にしてみてくださいね。「給食だより 特別号」でもお知らせします！

朝ごはんは週何日食べますか？

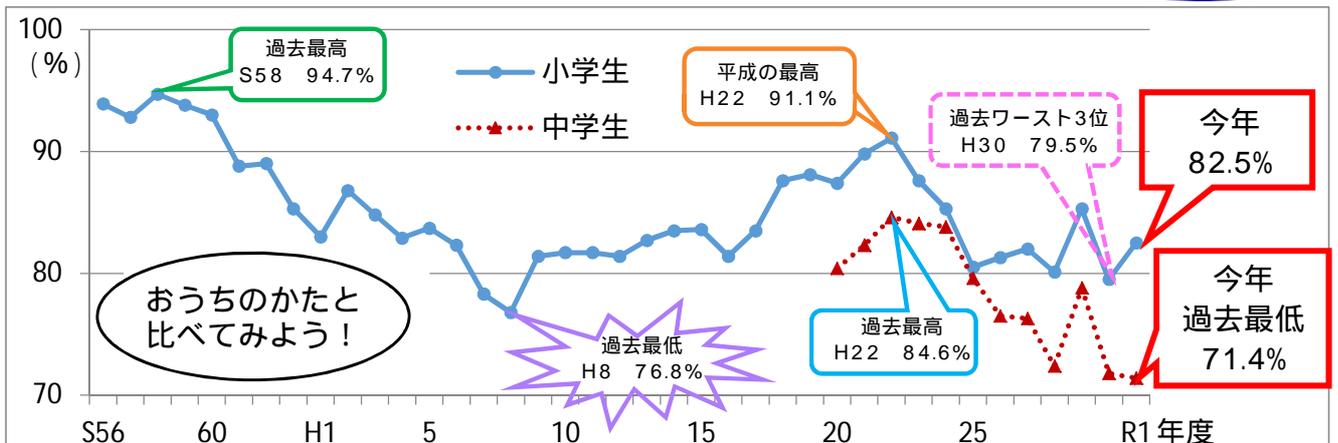
表示数値を四捨五入しているため、合計が100%を前後しています。

	まいにち 毎日(7日)	5~6日	3~4日	1~2日	た 食べない
小学生	82.5%	9.6%	3.4%	2.6%	1.9%
中学生	71.4%	16.9%	4.6%	3.7%	3.5%



朝ごはんを食べない人が増えています！

朝ごはんを毎日食べる人の移り変わり



毎日食べないと損をする?! すごいぞ「朝ごはん効果」

- 効果1: 体のリズムを整える 【毎日同じ時間に朝ごはんを食べると体のリズムが整いやすくなります】
- 効果2: 脳と体の栄養補給 【「糖質」や「たんぱく質」でパワフルな1日の始まりだ！】
- 効果3: 良い眠りと良い目覚め 【朝ごはんのたんぱく質が、睡眠を助ける物質に変身するよ】

寝ている間に復習できる?!

脳は昼間に学んだことや運動したことを、寝ている間に復習し、知識や技術として身に付けていきます。朝ごはんを食べて太陽の光を浴びれば、昼間にしっかり活動でき、暗くなるとぐっすり眠れるそうです。勉強やスポーツの成績を上げるためにも、「早寝、早起き、朝ごはん」を実践してみよう！

