



Q. 「朝ごはんを食べてから登校しましょう」といわれています。朝ごはんをとることは、なぜ大切なのでしょう？

1. 勉強に集中するため
2. 生活リズムをととのえるため
3. 1日に必要な栄養を3回にわけてとるため



朝ごはんに食べたい食材 ランキング

- ☆1位 脳や体のエネルギーのもと！ ごはん・パン・麺類（炭水化物）
- ☆2位 肉や骨、血液の素！ 肉、魚、大豆、卵、乳製品（たんぱく質）
- ☆3位 体の調子を整える！ 野菜・果物・きのこ・海藻類（ビタミン類）



正解は…

答えは1, 2, 3のすべてです！！

夜、食べたものは朝になる頃には消化されていて、脳や体はエネルギーが不足しています。そのままでは、学習に集中することができません。

また、1日にいろいろな種類の食品をとることによって、バランスのよい食事になるといわれています。朝ごはんをとらないで、給食と夕食の2回しか食べないと、食品数や栄養素、エネルギー量をバランスよくとることは難しくなります。

朝ごはんをとることで、脳や体にエネルギーを補給したり、生活リズムをととのえたりする効果があります。学習に集中して、元気にすごすためにも、朝ごはんをきちんと食べて、登校するようにしましょう。