

# すくすくだより

令和 2年 9月号  
すくすくだより No.2  
桐生市立西小学校

今回のすくすくだよりは、朝ご飯のお話です。朝ご飯を食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。もうすぐ運動会の練習も始まります。練習をしっかりと頑張るためにも、朝ご飯をしっかりと食べるようにしましょう！



## 朝食で3つのスイッチオン

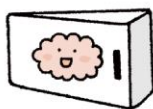


### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝食を食べないと体重が増える!?



朝食をぬくと、空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常よりも血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上がる原因になります。



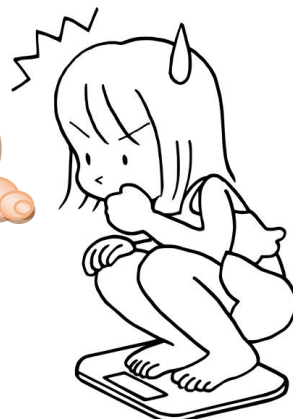
その結果・・・

血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われずに、やがて脂肪になって体の中に蓄積され、肥満になりやすくなると言われています。

このように、朝食ぬきでは、やせるどころか体重が増えてしまうこともあるのです。また、子どもの時は、まだ体が成長途中の段階なので、

1日3回の食事からしっかり栄養をとる必要があります。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。

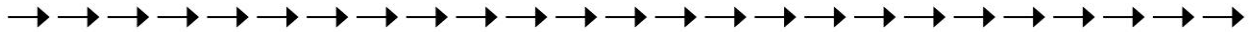
朝食をぬいたのに体重が減らない!?



# バランスよく食べよう

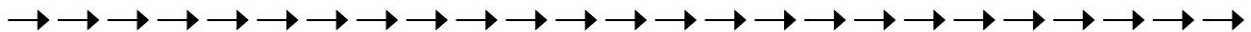
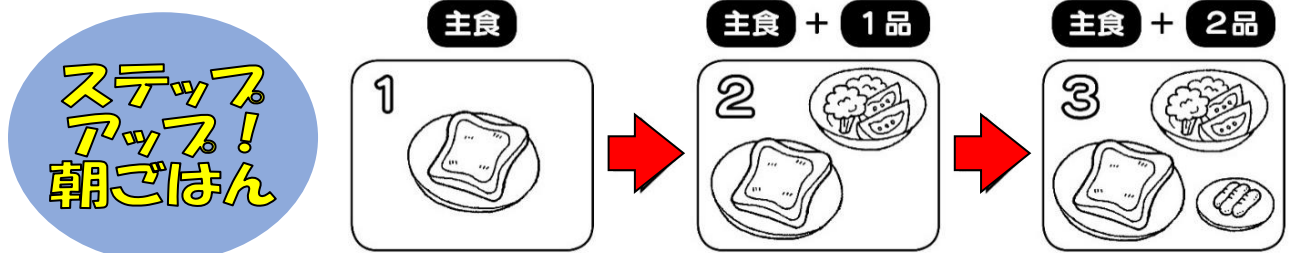
バランスのよい食事は体づくりのために大切です。それぞれ含まれる栄養素や体内での働きが違うので、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう！

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



朝ごはんが主食（パン・ごはん）だけの人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずをプラスしてすこしずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんにとたんぱく質のおかずを食べると、満腹感が得られて、昼食や夕食の食べ過ぎを防ぎ、太りにくくなると言われています。



## 朝、食欲がないときは？

朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。

夕食を食べ過ぎていたり、夜食を食べていたり、寝る時刻が遅くて

生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは早寝早起きを心がけて

朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。

