



令和7年4月30日  
中能登町学校給食センター

新学期が始まって1か月、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。5月には、大型連休がありますが、しっかりと生活リズムを整えるため、朝の光を浴び、1日3食の食事をきちんととりましょう。よい生活リズムはウイルスに負けない強い体づくりの第一歩です。

あさ 朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日！

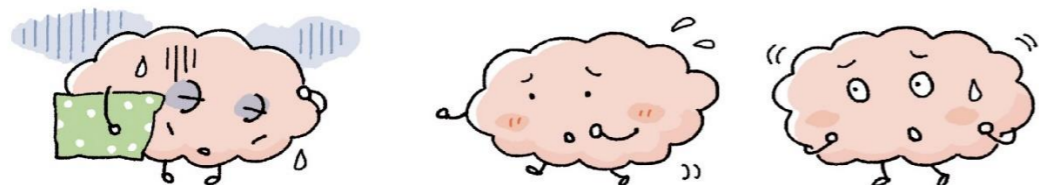
## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

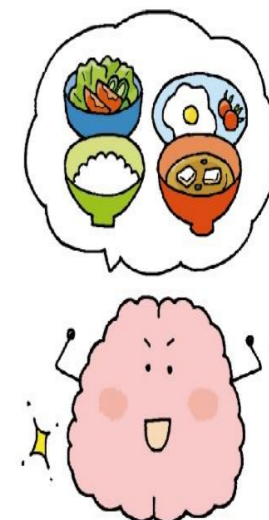
A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

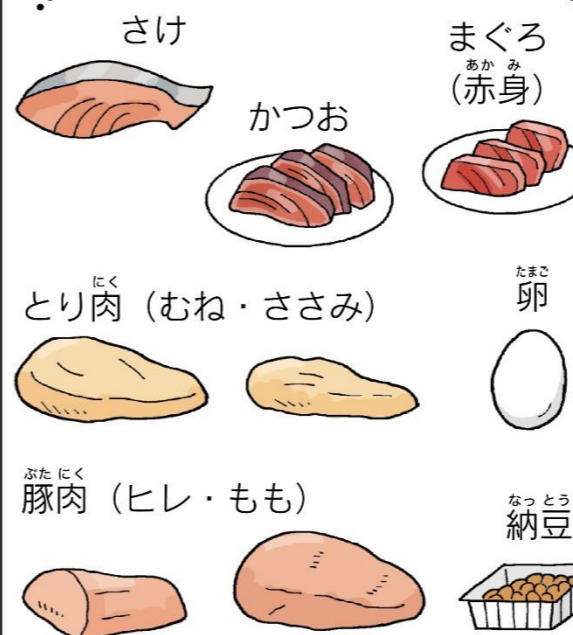
また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



## 朝ごはんにも「たんぱく質」を摂っていますか？

牛乳や乳製品、納豆やチーズなど、手軽に摂取できる食品もおススメです

### たんぱく質が多い食品



## 成長期は多くのたんぱく質が必要

たんぱく質は、筋肉や内臓、骨、血液、髪など、体をつくるもとになるため、成長期の子どもに欠かせない栄養素です。成長期のたんぱく質の推奨量は、年齢と共に増加します。食事からしっかりとたんぱく質をとりましょう。

