



学校ホームページ

笑顔あかるく 心あったか すごしてあんしん

体と心と頭(脳)のために 「朝ごはん」を食べよう

白塚小の児童で、朝ごはんを食べてくる児童は、おおよそ 90%です。
できれば、100%の児童が朝ごはんを毎日食べてこれるようにしたいと思っています。
さて、朝ごはんを食べることは、どうして必要なのでしょうか。

1つ目は、体のエネルギーのために必要です。

もしも朝ごはんを食べなかったら、力が出ずふらふらしてしまいます。このような状態になって、授業も受けられず保健室やってくる児童がいます。朝ごはんは体温を上げて、眠っていた体を起きた状態にする働きがあるのです。

2つ目は、心の安定のために必要です。

空腹になると、いらいらしたり、気力がわかなくなったりします。授業中にも集中できず、授業の邪魔をするような行動をとったりしてしまいます。いらいらして友達にやさしくできないこともあります。

3つ目は、脳の働きを良くするために必要です。

脳の働きを良くするブドウ糖を補給するためには、ごはんやパンに含まれる炭水化物が必要です。ですから、学習効率を上げるためにも、朝ごはんにはごはんやパンなどの炭水化物が必要なのです。さらに、ブドウ糖を有効に使うためのアミノ酸やビタミン B 群も必要です。大豆食品や卵などにそれらは含まれます。さらに、野菜などに含まれる鉄分やビタミン C も必要です。

このように、朝ごはんは元気な一日をスタートするために、とても大切なのです。

「めんどくさいから食べない」なんてだめ。もし食べてない人がいたら、まずは何かひとつ口に入れることから始めましょう。ごはんやパンだけでなく、前の晩のおかずをいっしょに食べるなどして、バランスのいい食事をとり、体と心と頭(脳)のために朝ごはんを毎日食べるようしましょう。

あなたの朝ごはんはどれかな？



