

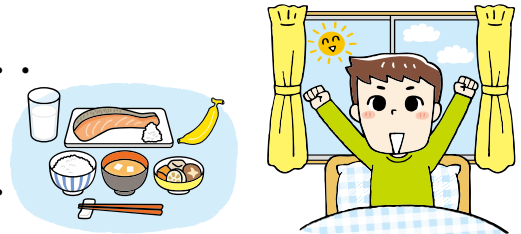
令和7年度



昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

暦の上ではもう秋ですが、残暑厳しい日が続いています。9月は夏の疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起き・しっかり朝ごはんなど、基本的な生活習慣を見直し、勉強に運動に頑張りをましょ！

9月の目標 朝ごはんの大切さを知ろう



朝ごはんって大切なの？

寝ている間にも、脳や心臓などは働き続けています。

朝ごはんを
食べないと...



朝ごはん



朝ごはんをしっかり食べて
脳や体を活動モードに切り替える
ためのスイッチを入れよう！

脳や体を動かすために必要な栄養素が不足すると
→血糖値・体温が上昇しない。
→ボーとした感じが続いてスッキリとしない。
→脳も体もお休みモードのまま！

脳や体を目覚めさせるために必要な栄養素を補充すると
→血糖値・体温が上昇する。上がった体温をキープ。
→脳や体を活動モードに切り替える。
→作業効率・集中力アップ！

寝ている間も少しずつエネルギーが消費されるため、夕食から何時間も経過している朝の体は、エネルギー不足になっています。エネルギー以外にも、体を正常に働かせたり、成長させたりするための様々な栄養素が不足してきます。勉強や運動に集中し、脳や体を成長させるためにも、朝ごはんは大切です！

朝ごはんの効果！



集中力・記憶力
向上



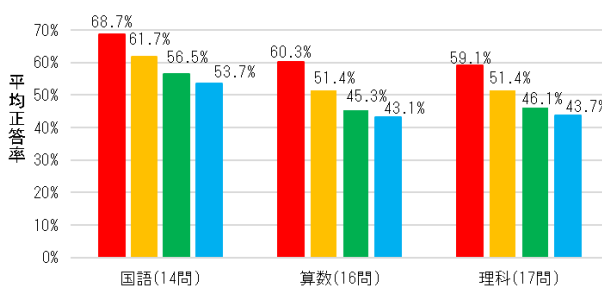
体力
向上



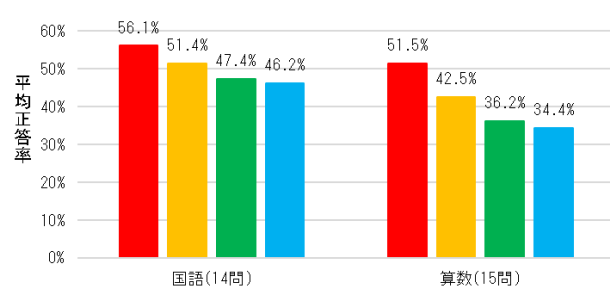
病気の
予防

全国学力・学習状況調査(令和7年度)の結果によると、毎日朝ごはんを食べる児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。

朝食摂取と学力の関係(小学6年生)



朝食摂取と学力の関係(中学3年生)



また、全国体力・運動能力、運動能力調査(令和6年度)の結果においても、朝ごはんを毎日食べる児童生徒ほど体力合計点が高い傾向にあります。他にも、朝ごはんは、精神の安定や様々な病気の予防に効果があるといわれています！

よ あさ た バランスの良い朝ごはんを食べよう！

ひつよう えいようそ 必要な栄養素すべてを、1つの食品で補えるものではありません！

あさ ごはんの効果を得るためには、いろいろ しょくひん さまざまな食品を組み合わせて食べることが大切です。

たんすいかぶつ 炭水化物 (エネルギーのもとになる)	たんぱく質 (体をつくるもとになる)	ビタミン・食物せんい (体の調子を整えるもとになる)
しゅうちゅうりょく・きおくりょく 集中力・記憶力の向上 からだ うご 体を動きやすくする	たいりょくこうじょう 体力向上 せいしん あんてい せいみん しつこうじょう 精神の安定・睡眠の質向上	めんえきりょくこうじょう 免疫力向上 びょうき よぼう 病気の予防

りそうてき あさ 理想的な朝ごはん！

しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの 主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、き あか みどり た 黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べることができます。

しゅ しょく
主 食

★エネルギーのもと
ごはん、パン、
めんるい 麺類など

しゅ さい
主 菜

★体をつくるもと
にく さかな たまご だいず
肉、魚、卵、大豆
などを使ったおかず

ふく さい
副 菜

★体の調子を整えるもと
サラダ、おひたし、野菜いため
など、野菜を使った料理

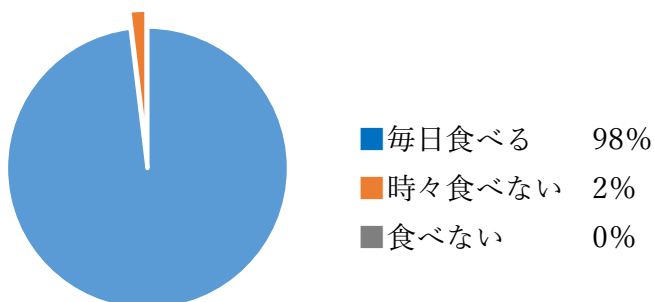
しるもの きゅうにゅう くだもの
汁物・牛乳・果物

く 具だくさんの汁物、牛乳・
くだもの 果物などを追加できるとより、
りそうてき あさ 理想的な朝ごはんになります。

昭和村の小・中学校を対象にした朝ごはんアンケートを実施しました。

ご協力いただきありがとうございました。

毎日あさごはんを食べますか？
小学1年生



■毎日食べる ■時々食べない ■食べない

毎日朝食を食べますか？

