

あさ た 朝ごはんを食べよう！



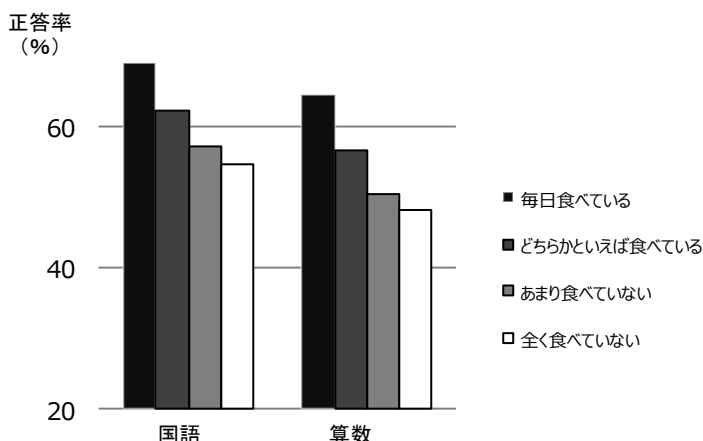
わたし からのね あいだ つか
私たちの体は、寝ている間にもエネルギーが使われていて、
あさ からだ ぶそく じょうたい
朝の体はエネルギー不足の状態。
あさ 朝ごはんをしっかりと食べて、エネルギーを補給しましょう！

がくりょく うんどうのうりょく さ 学力や運動能力にも差！？



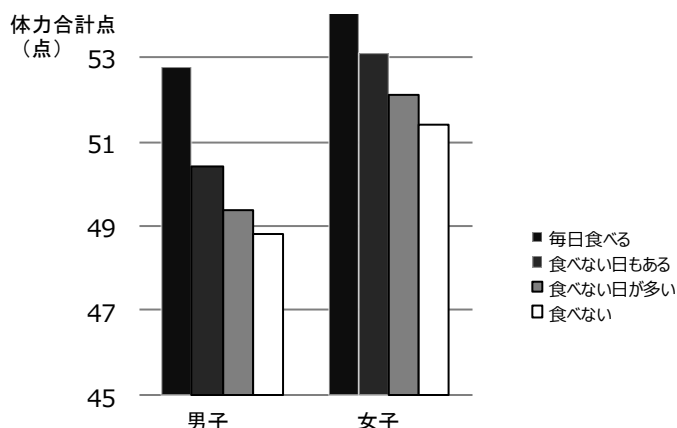
あさ た
朝ごはんを食べるかどうかで、学力や運動能力にも差が出てくることがわかっています。
あさ のう からだ ほきゅう じゅぎょう しゅうちゅう と く
朝ごはんを、脳や体にエネルギーを補給すると、授業に集中して取り組めますよ！

<朝食と学力の関係>



文部科学省「令和5年度 全国学力・学習状況調査」

<朝食の摂取と基礎的運動能力の関係>



スポーツ庁「令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

あさ た 朝ごはんを食べないと…？



こんなことはありませんか？

- ボーっとする ●だるい ●イライラする
- 授業に集中できない ●うんちが出ない



こうならない
ためには…

あさ た
朝ごはんを食べて
げんき にちを
スタート！



◇健口生活のすすめ◇

は 歯みがき

こ じぶんじしん じょうず は いま れんしゅう
子どもが自分自身で上手に歯みがきできるように、今から練習をしましょう
★生えだての歯はむし歯になりやすく、みがきにくいので、小学生のうちは
おとな くち なか
大人に口の中をチェックしてもらいましょう



しよく じ 食事

よく か もの た しゅうかん め ざ ひとくち かい
よく噛んで物を食べる習慣をつけましょう。目指せ、一口30回♪
★よく噛むと、脳がよく働く、だ液がたくさん出て口の中をきれいにするなどの
こうか
効果があります

あさ

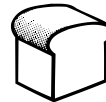
朝ごはんはめざましスイッチ！！



全身のスイッチをオンにするためには3つのグループが必要
です。朝からしっかり食べて、全身のスイッチをオン！！

脳のめざましスイッチオン！

★主食（ご飯、パン、麺類など）★



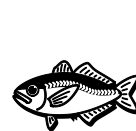
お昼ごはんを食べるまで元気に活動するための力や、集中して勉強に取り組むための脳のエネルギーになります。

からだ

体のめざましスイッチオン！

★主菜（魚、肉、卵、大豆製品）★

寝ている間に下がった
体温を上昇させ、体を
目覚めさせます。



なか

お腹のめざましスイッチオン！

★副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）★

野菜やいもに含まれる
食物繊維が、お腹の
調子をととのえます。



忙しい朝におすすめ！

インスタントスープで作る“簡単スープ”

《材料・1人分》

ミニトマト（1/4に切る） 2個
レタス（ちぎる） 1/4枚
スライスチーズ 1/2枚
カップスープの素 1袋
水 150cc

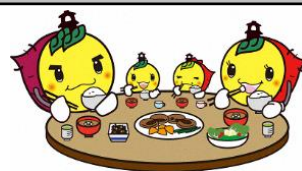
《作り方》

- ① マグカップにすべての材料を入れてラップをする
- ② 電子レンジ(500w)で2分加熱する

※1品で主菜、副菜をとることができます
ごはんやパンと組み合わせれば全身をスイッチオン！

問い合わせ：川越市健康づくり支援課 健康づくり支援担当

住 所：川越市小ヶ谷817-1（総合保健センター内）
TEL：049-229-4121 FAX：049-225-1291



川越市マスコットキャラクター ときも

令和5年8月作成