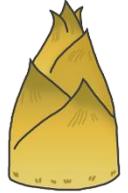




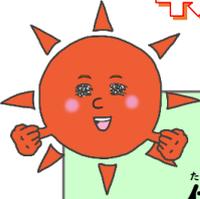
保健だより

4月号



朝食は1日のパワーの源です！

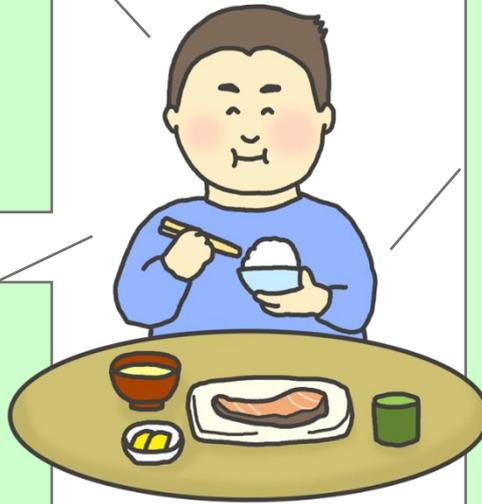
みなもと



体温を上げる

寝ているときに下がった体温を朝食によって上げることで、体が目覚め、元気に活動できます

～ 朝食の効果 ～



脳に栄養をあたえて働きを活発に！

記憶力・集中力アップ！

脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は寝ている間も消費されているため、朝ご飯で補給する必要があります

ブドウ糖が補給されず脳が栄養不足だと、やる気が出なかったり、イライラしたりします



排便を促す

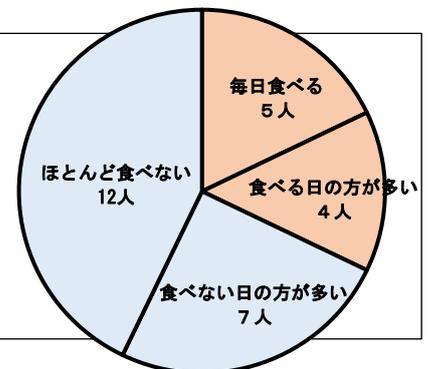
食べることで、寝ている間に休んでいた胃や腸が動き出します

昨年度実施した朝食アンケートにて、

「あなたは一週間のうち、何日くらい朝食を食べますか？」

という質問に、食べない日の方が多い、ほとんど食べない

と答えた割合は 67.9% でした。



朝食は「一日で最も重要な食事」言われているくらい、多くのメリットがあります。

毎日少しでも朝食を摂ることを意識し、一日を元気に、効率よく過ごしましょう。

そして新年度、新たな目標を持って、明るく前向きに学校生活を送りましょう。

