

# なぜ朝ごはんを食べた方がいいのかな？

朝ごはんを食べることで、体にはこんないいことがあります。

## ☆ 頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝ごはんを食べないと、午前中頭がぼんやりしがちになります。ごはんやパンの主食には炭水化物が多く含まれ、体の中でブドウ糖になります。ゆっくり消化・吸収されるので、お昼まで脳にエネルギーを供給できます。



## ☆ 1日のエネルギー量を満たす

朝ごはんだけの話ではなく、食事を欠食すると、1日に必要なエネルギー量が足りなくなることがあります。特に思春期は、体が著しく成長するので、1日に必要なエネルギー量は十分とりましょう。



## ☆ 昼の食べ過ぎを防ぐ

朝ごはんを食べずに空腹の状態ですぐに昼食を食べると、一気に多く食べてしまいがちになります。よくかまずに多くの量の食事をすると内臓に負担がかかり、うまく消化できなくなってしまいます。

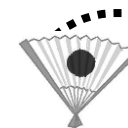
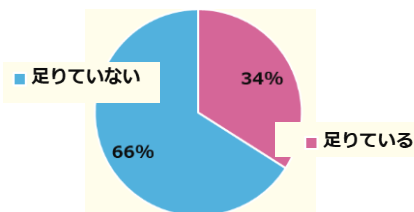


## 夜ふかしが朝ごはん

### 欠食の原因かも

遅い時間まで起きていると、朝は余裕をもって起きることができません。就寝時間を意識し、睡眠時間を確保し、朝ごはんを食べて元気な一日をスタートさせましょう。

睡眠時間は足りていますか？（中学生）



伝えよう日本の味

## 「十五夜」

十五夜には、月をながめてきれいな月を楽しむとともに、ススキやだんご・栗や柿・梨などを供えて収穫を祝う意味もあります。特にこの時期に収穫される里芋を供えることから「いも名月」とも言われています。

今年の「十五夜」は、9月10日です。給食では、9日を「十五夜」の献立とし、「里芋の煮物」と「お月見団子」が登場します。お楽しみに。



2021「キッズ@nifty みんなのホンネ調査  
レポート夜寝る時間と睡眠」より