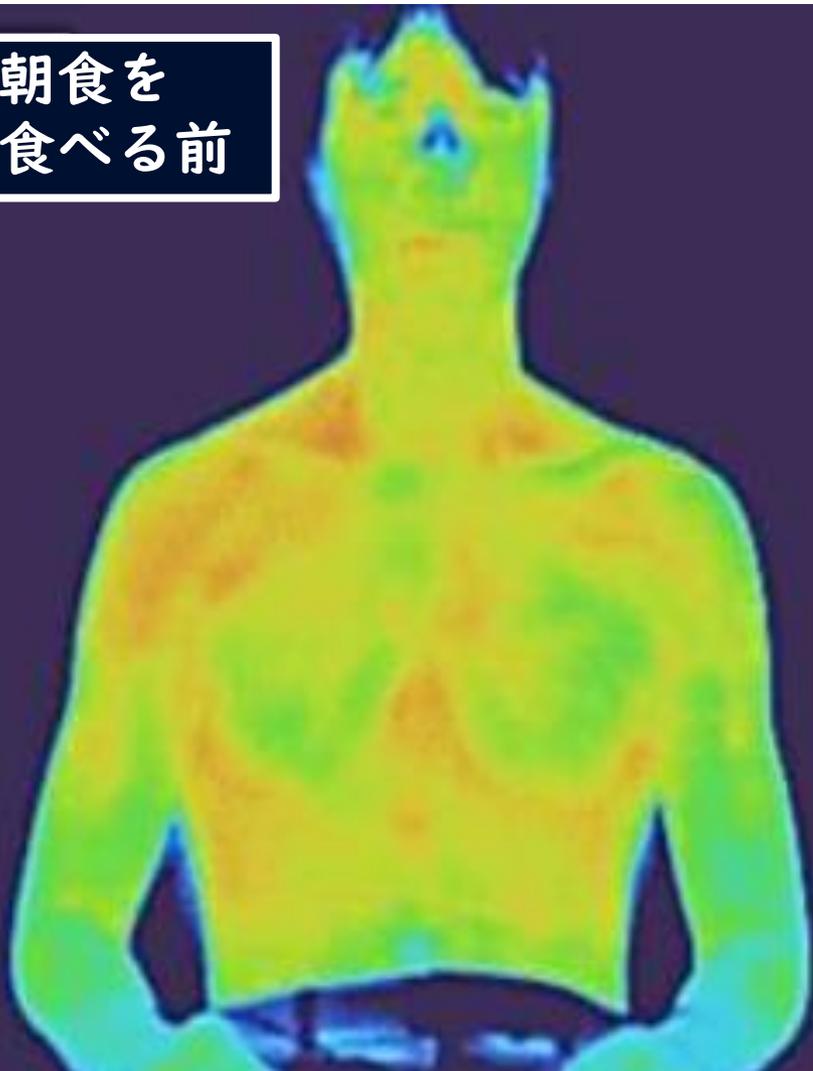


**1. 朝食の役割を
確認しましょう**

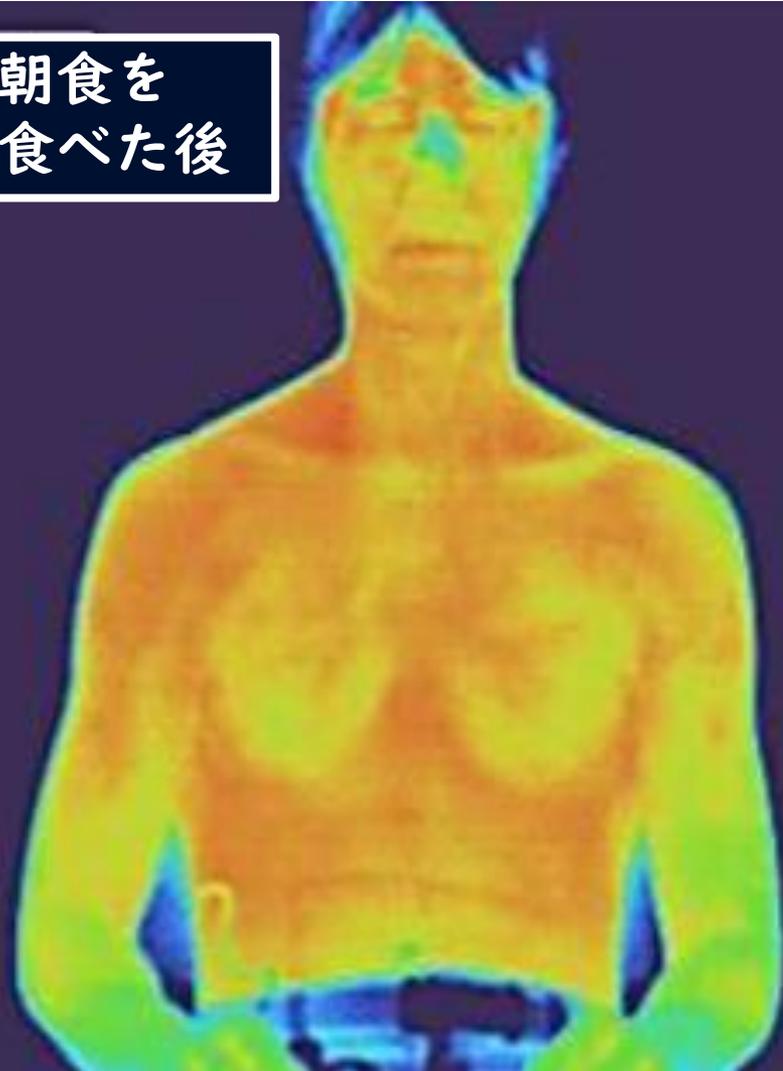
朝食の役割①

体温を上げる → 体や脳が目覚める

朝食を
食べる前

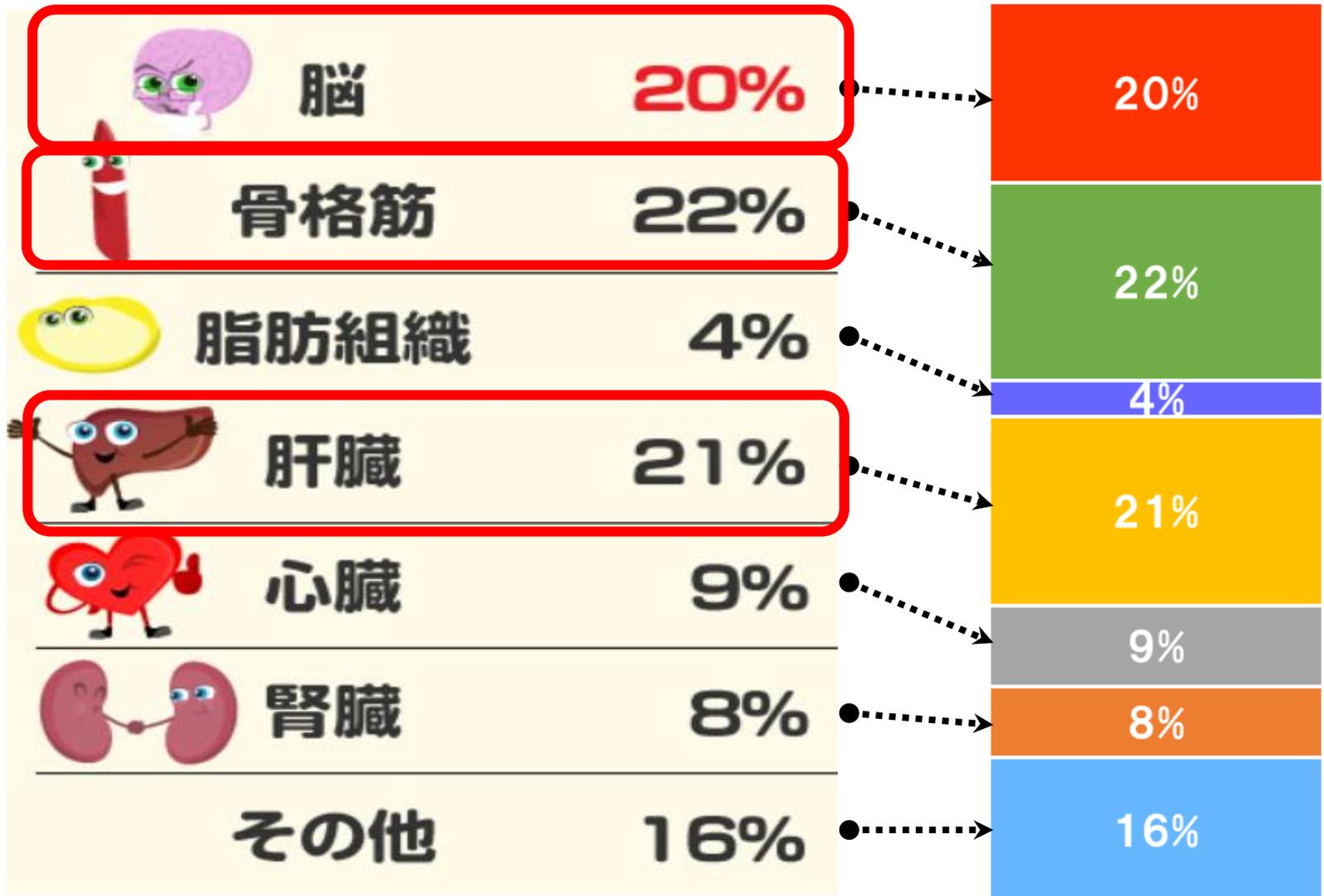


朝食を
食べた後



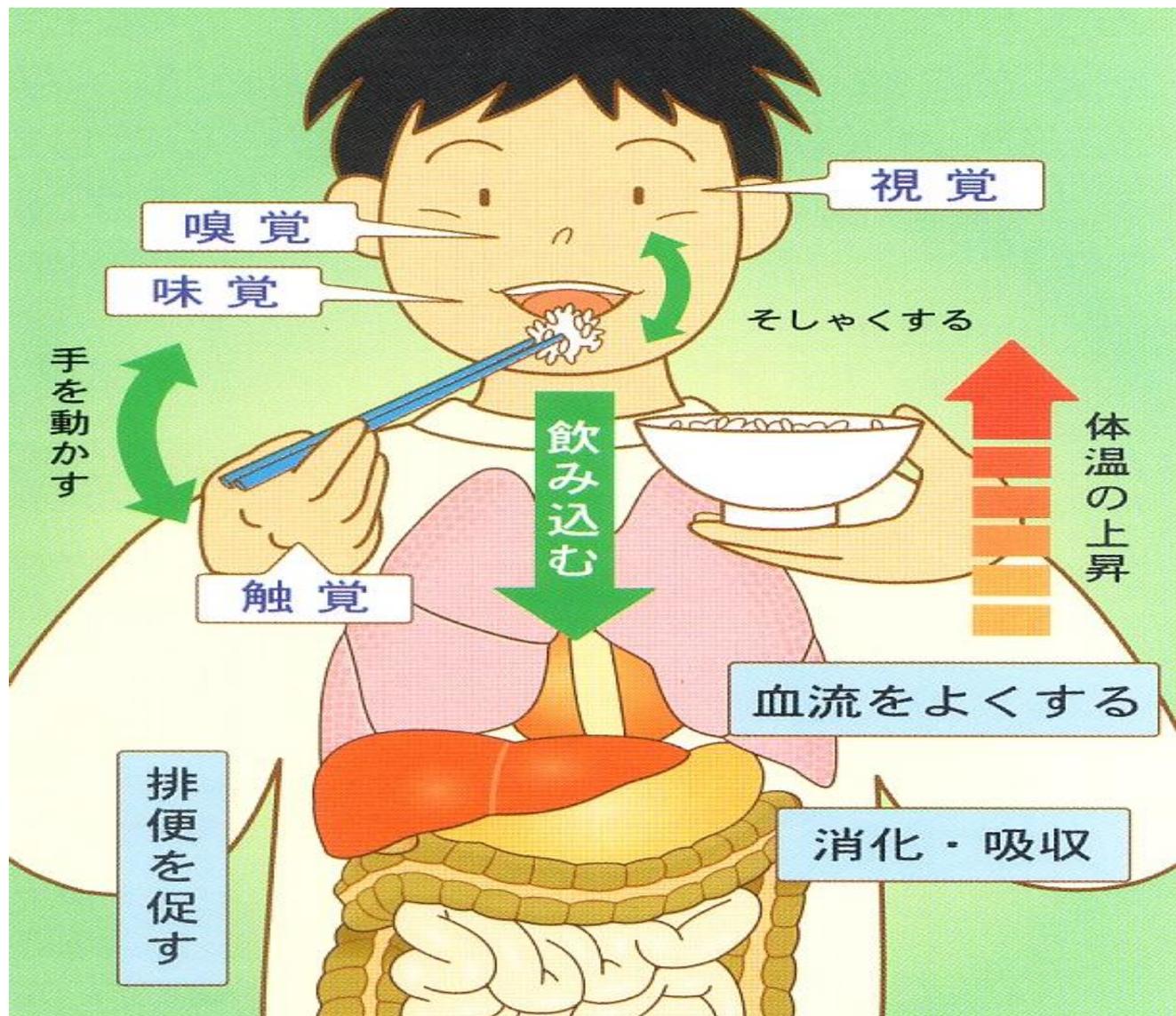
朝食の役割②

エネルギー補給 → 脳や体が働く



朝食の役割③

胃腸を刺激 → 排便をスムーズにする



朝食の働き

- 睡眠中に下がった(**体温**)を上げ、体や脳が元気に活動を始める。
- 体や(**脳**)に(**エネルギー**)を補給する。
- 胃腸を刺激し、(**排便**)をスムーズにする。

2. 中学生に特に 必要な栄養素

中学生がしっかり取りたい栄養素！

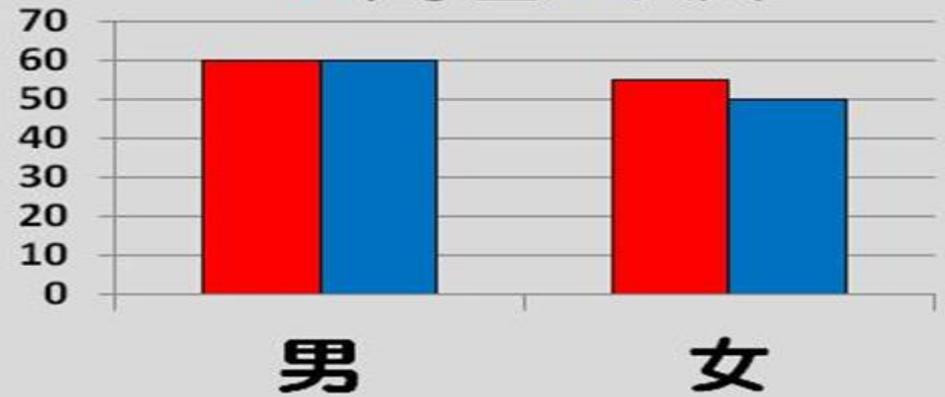
エネルギー

■中学生 ■大人



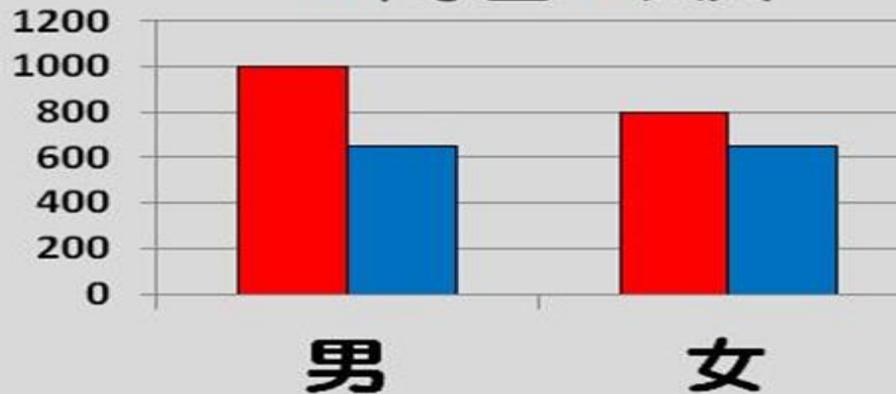
たんぱく質

■中学生 ■大人



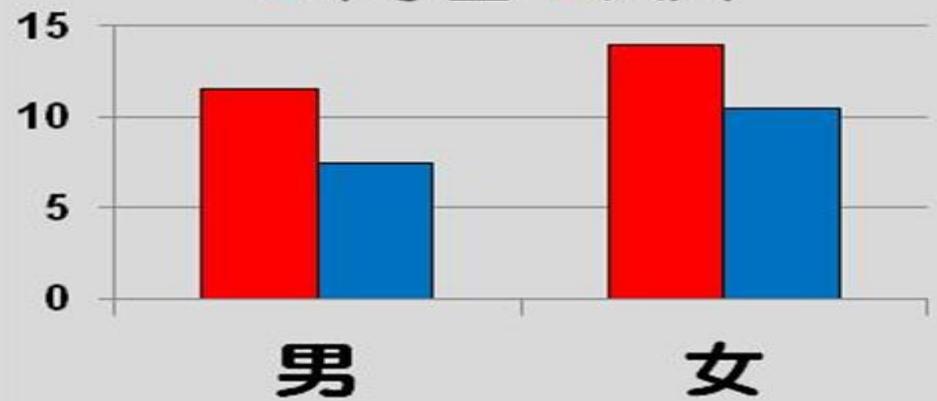
カルシウム

■中学生 ■大人



鉄

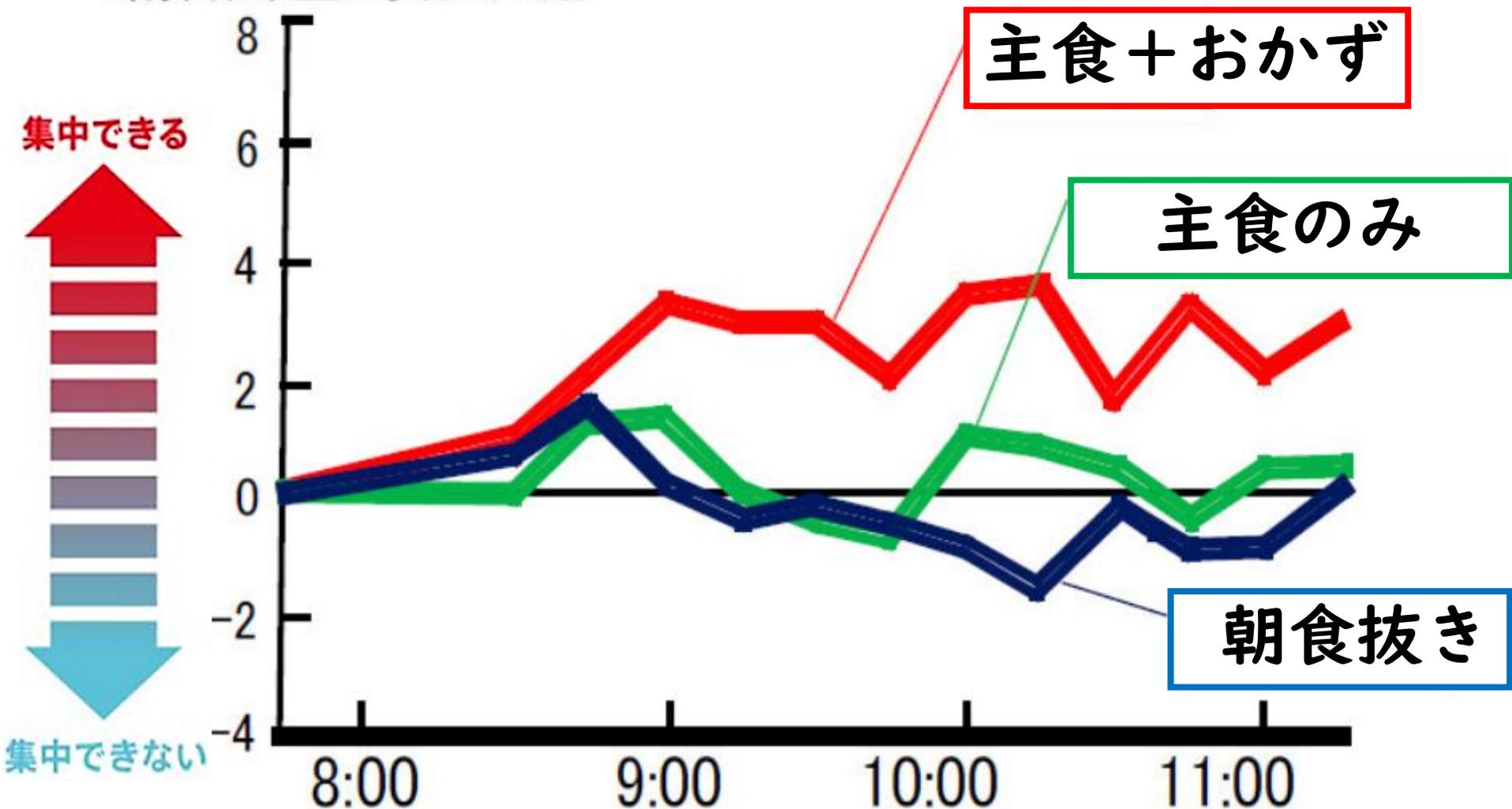
■中学生 ■大人



**3. 望ましい朝食の
内容を考えよう！**

朝食の内容で集中力がちがう！

暗算作業量の変化(/分)



六つの基礎食品群



おかずを組み合わせよう

中学生に必要な栄養素をとることも意識して、食品を組み合わせよう

カルシウム → 牛乳・乳製品

鉄 → 大豆・豆製品、海そう

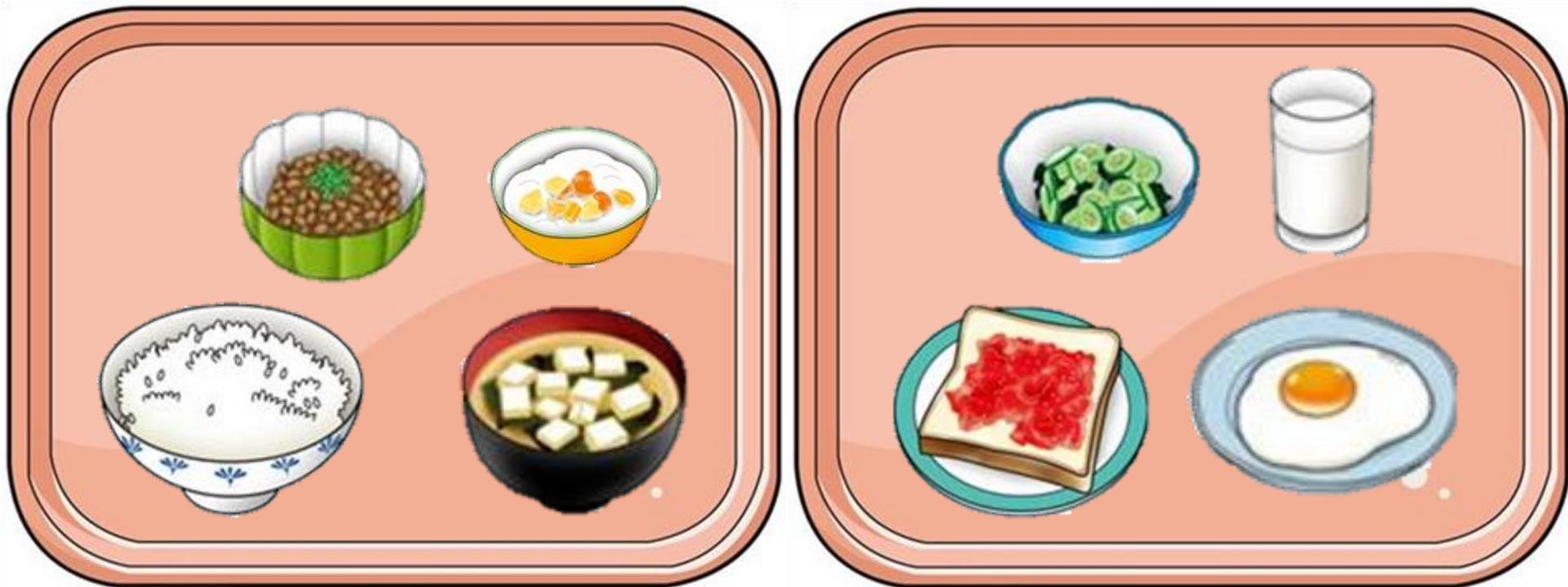


おかずを組み合わせよう

中学生に必要な栄養素をとることも意識して、食品を組み合わせよう

カルシウム → 牛乳・乳製品

鉄 → 大豆・豆製品、海そう



今日の朝食について振り返ろう。

朝食を食べましたか？



朝食には何を食べてましたか？

主食とおかずを食べましたか？



朝食をしっかりとるために 気をつけること

- 夜ふかしをせずに早く寝る
- 前の日の夜おそくに間食をとらない
- 朝は早めに起きて、食事まで十分に時間をとる
- ゆとりを持って食事をする