

朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。



..... 朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



清瀬市
教育委員会

現在の位置: [トップページ](#) > [清瀬市立清瀬第三中学校](#) > 清瀬第三中学校 給食

清瀬第三中学校 給食

ページ番号2003341

- [献立表&給食だより](#)
- [今日の給食写真](#)

三中のホームページに
献立表&給食だより、今日の給食写真
を掲載しています！ご覧ください♪

朝ごはんクイズ 正しいのはどっち？

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい？

A 朝早く起きる

B 夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる？

A 下がる

B 上がる

Q3 朝ごはんを食べた子はどっち？

A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B 朝ウンチが出てスッキリ！

Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち？

A ごはん

B 野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる？

A 目玉焼きとサラダ

B ドーナツとポテト

Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。

Q2...B 眠っている間に下がった体温がもとどり、元気に動くことができます。

Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。

Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。

Q5...A 体をつくるものになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。