

#名張感動

このまちは感動に満ちている

伊賀米

あさ た
朝ごはんを食べると

いいことたくさん!



ほんまに!?



おせて

こかいぎこうあん
ぱりっ子会議考案
キャラクターなばりん

れいわ ねんど じもの いちばん ちようしやく じゅうしやうさくひん
令和6年度「みえの地物が一番!朝食メニューコンクール」受賞作品



ちさんちしやう いしき えいしやう あさ おい いが
「地産地消を意識した栄養たっぷり朝ごはん」「朝から美味しい 伊賀デリシャスモーニング!」

うめ おかしやうがっこう ねん おかい かなで
梅が丘小学校 6年 向井 奏さん

おかしやうがっこう ねん たかしろ りやうせい
つつじが丘小学校 6年 高城 享聖さん

なばりしきやういくいんかい
名張市教育委員会

あさ た 朝ごはんを食べるとどんないいことがあるの？

せいかつ かんけい ◎生活リズムと関係しています◎



朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がって、体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に働き出します。睡眠による休息モードから活動モードへ切り替えるために、朝ごはんは大切です。胃や腸なども活動をはじめ、腸が刺激され、便通がよくなります。

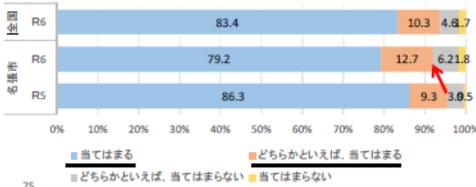
体のスイッチ 脳のスイッチ お腹のスイッチ 3つのスイッチオン!

がくりよく かんけい ◎学力と関係しています◎

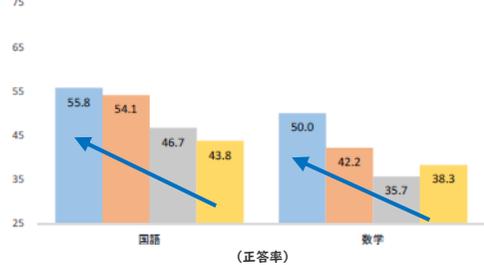
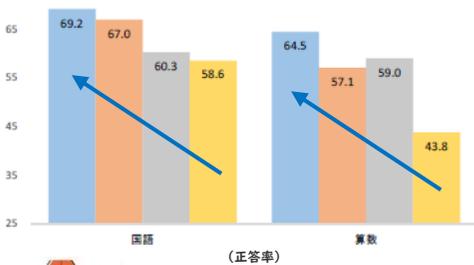
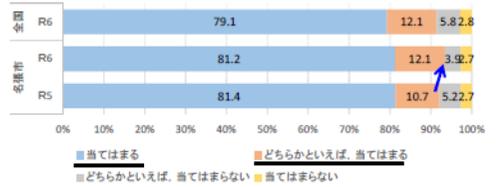


「朝食を毎日食べていますか」との質問に、名張市の小学校6年生の91.9%、中学校3年生の93.3%が「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と答えています。(令和6年度全国学力・学習状況調査質問紙調査)

小学校



中学校



あれっ
こわい!

小学校6年生、中学校3年生どちらも、朝ごはんを毎日食べている方が国語や算数(数学)の正答率が高くなっています。

こころ からだ けんこう かんけい

◎心と体の健康と関係しています◎

朝ごはんを毎日食べていると、「集中できない」「イライラする」といったことが少なく、心の状態を良好に保つことができるという報告がされています。また、家族や友だちについて「大切だ」「いっしょにいて楽しい」などの気持ちが強くなることもわかっています。さらに、体力にも良い影響があるとの調査結果が出ています。

しょくじ えいよう かんけい

◎食事の栄養バランスと関係しています◎

朝ごはんを毎日食べることは、良好な生活リズムと関係しているとの研究結果が報告されています。

1回の食事でとれる栄養素の量には限界があります。朝ごはんをしっかりと食べることで、一日に必要な栄養素をとることができます。

(参考 農林水産省 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?)

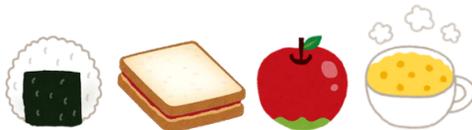


あさ

朝ごはんをステップアップしよう!

①まずは食べることから

おにぎり、パン、フルーツなど食べやすいものから始めてみましょう!



②2品に増やそう

ごはんやパンなどの主食におかずを1品追加してみましょう!!



③栄養バランスを考えよう

肉・魚・卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう!!!



あさ
朝ごはんの

もくひょう
目標



保護者のみなさま

名張市では、「名張市ばりばり食育条例」を制定し、「名張市ばりばり食育推進計画」を策定して、食育に関する取組を推進しています。

子どものうちに健全な食生活を確立することは、成長段階にある子どもが、必要な栄養を摂取し、健やかな体を作り、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。また、子どもが食に関する知識と理解を深め、自らの食を自らの判断で正しく選択していくことが必要です。

朝食をとることや早寝早起きを実践することなど、子どもの基本的な生活習慣の形成は、健全で充実した生活を実現する上で重要であるため、「早寝早起き朝ごはん」の運動等を学校や地域等の協力を得ながら推進しています。

保護者のみなさまには、子どもが朝食をとりやすい環境をつくっていただきますようお願いいたします。お子さんといっしょに食について考える機会をもっていただき、大切な子どもの未来のために、まずは食べることから進めていきましょう。



(参考 名張市ばりばり食育推進計画)

