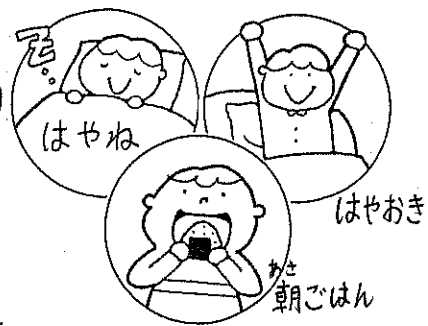


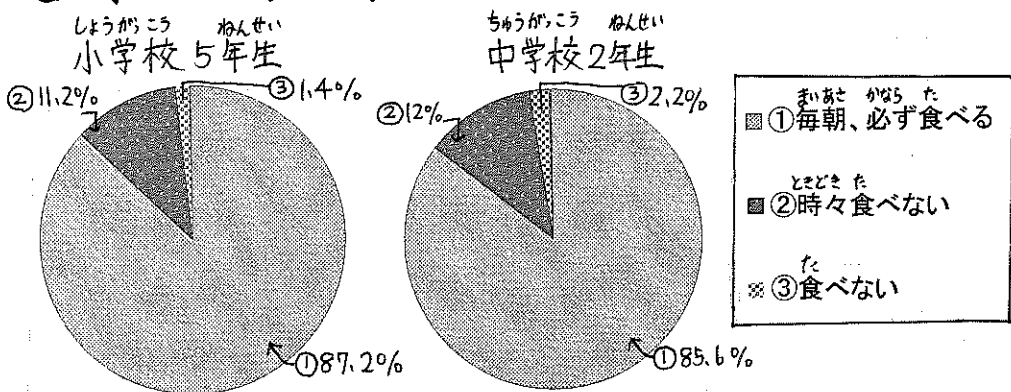
# 見て感じて♡食べてみよう! ~朝ごはんの大切さ~



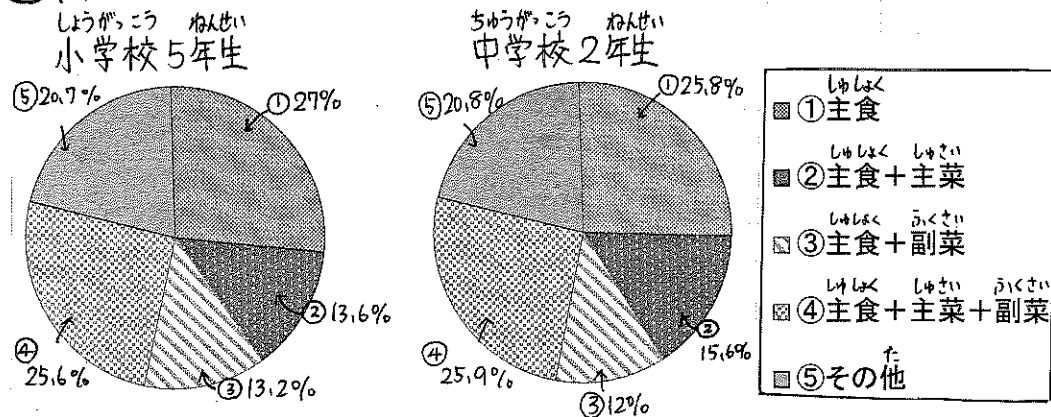
## 令和元年度 児童・生徒の食生活調査

今年度6月に島根県内の小学校5年生と中学校2年生を対象に行われた食生活調査の結果をお知らせします。

### ①朝ごはんを食べますか?



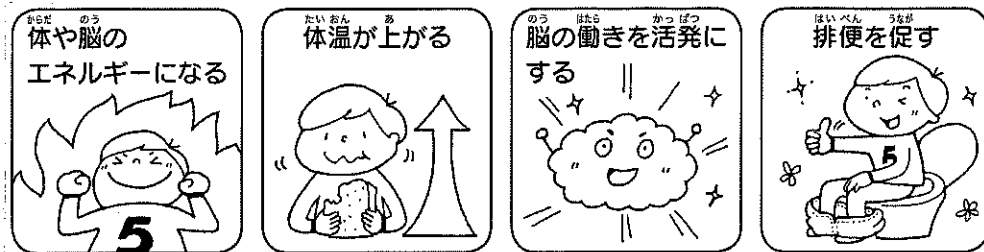
### ②朝ごはんの内容は?



## 朝ごはんの役割

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養が補給され、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、排便を促します。



## バランスよく食べよう

脳のエネルギー源となる炭水化物(ごはん、パン、めん)や、脳や神経をつくる源となるたんぱく質(肉、魚、大豆製品、卵)はもちろん、体の調子を整えるビタミンやカルシウムも大切です。

ビタミンやたんぱく質は、脳が効率よく働く手助けをしてくれます。

