

朝食を食べない人が増えている！？

- 最近、朝食をあまり食べない、全く食べない小学生が増えてきています。
- 中学生、高校生と年齢が上がるにつれて、朝食を食べない人が増える傾向が見られます。「食べる時間がない」「食欲がない」などが主な理由としてあげられますが、生涯にわたり心も身体も健康で心豊かに成長していくためには、食生活を整えることがとても大切です。
- ここで、朝食を食べる効果についてのクイズに挑戦し、自分の健康について考えてみましょう。※答えは下

QUESTION
QUESTION
QUESTION

クイズに挑戦

「朝食はなぜ必要？」

- Q1** 朝食を食べると、睡眠中に下がった
() や脈拍を整えてくれる
- Q2** エネルギー・() 補給してくれる
- Q3** 朝食を食べると生活リズムが整い、
() を予防してくれる
- Q4** () を温かく保ってくれる
- Q5** 質の良い() がとれる

クイズの答え：①体温(たいおん) ②栄養(えいよう) ③便秘(べんぴ) ④体温(たいおん) ⑤睡眠(すいみん)

小学校4～6年生用

年

組

氏名()

1週間チャレンジ！

朝食いきいきシート

～食べることから、始めよう！～

朝ごはんを食べると、「頭」「おなか」「からだ」がイキイキ、元気な一日が始まります。だから、朝ごはんはとっても大事。「あまり食べない人」「まったく食べない人」は、毎日何か一つでも食べて、少しずつ栄養バランスを考えた朝ごはんを、毎日食べれるようになるう！



福岡県教育庁 教育振興部体育スポーツ健康課
khokyu@pref.fukuoka.lg.jp