

れいわれた (2025年) 6 뙭穹



鎮中カアップの鍵にな

夜かかし

. 食べていますか?

のサイクルがもたらす悪影響

夜ふかしをすることで みなさんの生活リズムに えいきょう どのような影響が あるのでしょうか?

力 は 起お ん 仮よ 集 を 食 でう 意 6 欲 き れ 低 な な

朝食を食べる 朝食を食べない 出典:鈴木正成 著 「ジュニアのためのスポー



「朝ごはん」で体も頭もシャキーン!

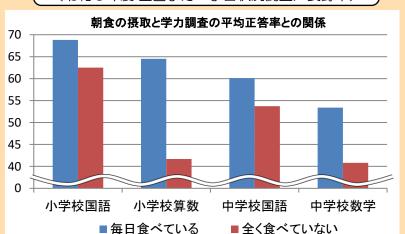
ティリアン、早くおにごっこしようよ! **ラウェール からまった。 朝ごはんを モリモリ食べてきたよ!

わたしも負けないよ!朝ごはんをモリモリ 食べてきたなら、勉強もがんばれそうだね。

なんで勉強?朝ごはんは運動のための エネルギー補給じゃないの?

勉強をがんばるための頭のエネルギー補給でも あるんだよ。下のグラフを見てみてよ!

「朝食を毎日食べていますか?」 (令和6年度 全国学力•学習状況調查/長野市)



毎日食べる朝ごはんが、大事なんだね。 朝ごはんを食べて、体も頭もシャキーン! 朝ごはんは、みんなの幸せスイッチだね。







はや ね はや



「早寝早起き朝ごはん」を 健やかな成長には、

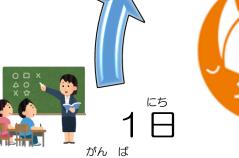
はじめとした規則正しい生活習慣が大切です。

朝食を抜くと疲れやすい、太りやすい、集中力

が続かない、生活習慣病の引き金のひとつに

なっているとも言われています。

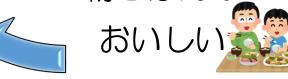








朝ごはんが



(発行)長野市教育委員会事務局 学校教育課・保健給食課・長野市学校栄養士会