

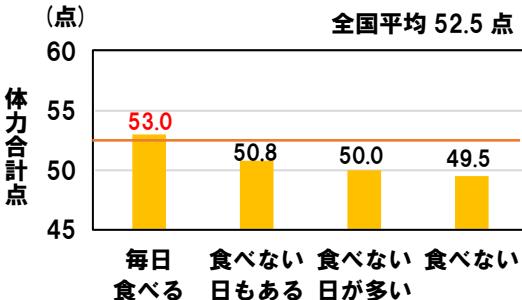


## 朝ごはんで体力アップ！

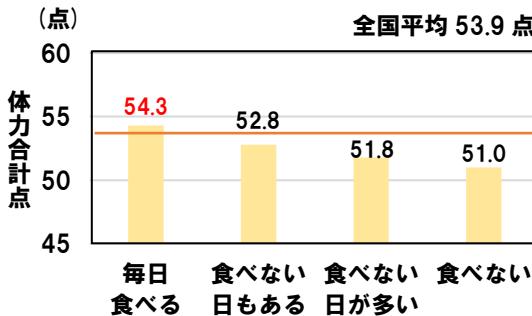
令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣調査によると、小樽市内の小中学生は、全国と比べて「朝食を毎日食べる」児童生徒の割合が低いことが分かりました。また、「朝食を毎日食べる」児童生徒は**体力合計点が平均以上**であるという結果が出ています。毎日朝食を食べて、体力アップを目指しましょう！



[小学生男子]



[小学生女子]



### なぜ朝ごはんを食べると体力アップするの？



朝ごはんを食べることで寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。朝ごはんを食べないと、登校などの運動で一時に体温は上がりますが、その後維持できず低下し、「身体がだるい」「力がない」などの身体の不調を起こします。

### 朝食の準備スピードアップのポイント！



#### ポイント① 下ごしらえで手間いらす

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備し、翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りでもOK！

#### ポイント② 調理しなくてもいいものを一品用意



そのまま食べられるチーズや果物などを用意しておけば、時間も手間もかかりません。



#### ポイント③ パターンを決めて、悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

【参考 HP】 北海道教育委員会「早寝早起き朝ごはんレシピ」

<https://www.dokyo1.pref.hokaido.lg.jp/hk/sgg/resipi.html>

