

6月は食育月間です

# 朝ごはんを食べよう！

「早寝 早起き 朝ごはん」を

続けると心や体も健康になります。



活動する



夕ごはん

早く寝る



早く起きる



朝ごはんを食べる



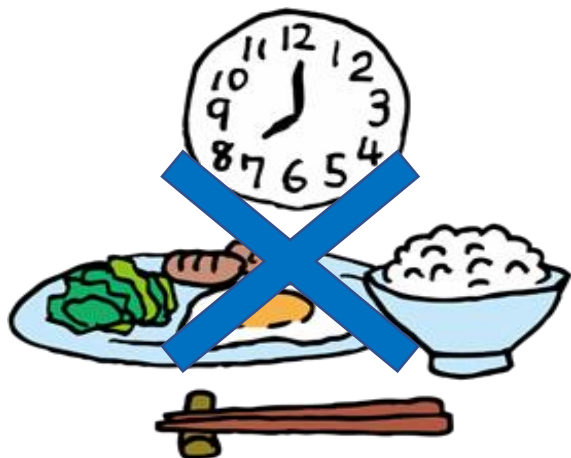
人の体内時計は、朝起きて日光を浴び、朝ごはんを食べることで体のいろいろな機能が決められた時間に働くことができます。

6月は食育月間です

# 体内時計 クイズ



Q1, 朝食を抜くとやせられる？



Q1 答え ×

朝ごはんを食べると体温が上がります。  
食べないと体温が上がりきれずに  
エネルギーをしっかりと使うことができず  
やせにくい体になります。

Q2, 平日に睡眠が足りなくても  
週末にたくさん眠れば問題ない？



Q2 答え ×

人は必要なすいみんを毎日とることが大切で、  
まとめてとっておくことはできません。  
休みだからといって朝遅くまで寝ていると、  
体内時計のリズムが夜型にかわり、平日に  
頭や体がスッキリ働きません。

Q3, 食べる量が同じでも夜遅い  
時間に食べると太る？



Q3 答え ○

夜遅い時間に食事をすると脂肪として体に  
たまりやすく、太る原因になり、  
体内時計のリズムも夜型になります。