

次代の中丹を担う子どもたちを、みんなではぐくむために…

# はぐナビ広場

～ はぐナビナビゲーション ～

中丹はぐくみサポート会

平成 27年 2月 1日



## 「はぐナビ」ポイント その3

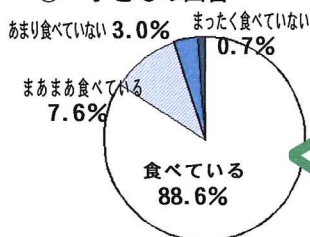
# 朝ごはんを、毎日とりましょう！ よく噛んで食べる習慣をつけましょう！

朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても大切なことです。  
朝食で、脳のエネルギーとなるブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、  
午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要です。

### 朝食摂取と子どもの学力の関係（文部科学省「平成25年度全国学力・学習状況調査」より）

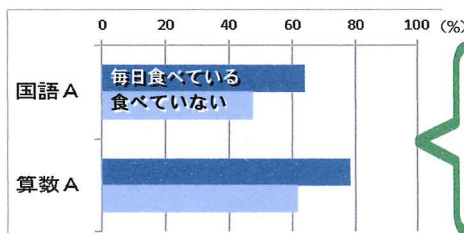
○ 質問「朝食を毎日食べていますか。」（小学6年生）

① 子どもの回答



毎日、朝食を  
食べない子ども  
が、10%以上  
もいます。

② 全国学力・学習状況調査の平均正答率との関係



毎日朝食を摂る子  
どもほど、学力調査  
の得点が高い傾向に  
あります。

〈文部科学省他「できることから始めてみよう『早寝早起き朝ごはん』（平成25年度版）」より一部抜粋〉

## さらに、よく噛んで食べれば、いいこといっぱい！

### ① 食べすぎを防ぐ

少なめの量で、  
満腹感を感じます。

### ② 消化を助ける

だ液の中には消化酵素が  
たくさん入っています。

### ③ 大脳が活発になる

脳の血流が高まり、  
脳のエネルギーとなるブドウ糖や  
酸素がたくさん運ばれます。

### ④ 歯・口の元気を応援

噛むとだ液がよく出ます。  
だ液には殺菌効果があり、むし歯や  
歯周病等の予防にもなります。

### ⑤ 味覚が豊かに

しっかりだ液を出して食べると、  
味を感じやすくなります。

### ⑥ 言葉の発音をはっきり 表情も豊かに

よく噛んで口を動かすと  
顔の筋肉が発達します。

### ⑦ 運動能力を発揮しやすい

瞬発力を必要とするスポーツや動作では、  
歯を食いしばることで  
パワーを発揮します。

ホームページ  
親力アップ ↑  
はぐナビランド

を開設しました！

中丹地域に視点を当て  
た子育て・家庭教育に役  
立つ情報を発信するHP  
を、ぜひ御活用ください。  
(QRコード ↓)



## よく噛む食習慣を身につけるためのポイント

♪ 一口少なめ、時間をかけて、目標 一口30回！！