



朝ごはんクイズ

Q1 朝食を英語で書くと?

- 1 meal (ξIL)
- ② lunch (ランチ)
- ③ breakfast(ブレックファースト)
- ④ dinner (ディナー)

Q2 朝食を食べないと、 勉強がはかどりにくいの は、なぜ?

- ť?
- ① コミュニケーション不足
- ② 脳のエネルギー不足
 - ③ **睡眠不足**
 - ④ 運動不足

Q3 脳のエネルギー源は?

- ① オリゴ糖
- ② ブドウ糖
- ③ ポリフェノール
- ④ カルシウム



Q4 朝はごはん食が おすすめです。その理由は?

- ① ゆっくりと消化・酸 収 されるから
- ② 早く消化・吸収されるから
- ③ 骨をじょうぶにするから
- ④ 血液をサラサラにするから

解答欄

Q1	Q2	Q3	Q4
W1	Q2	W3	W4

こたえ

Q1 朝食を英語で書くと?

3 breakfast

英語の"break"は「破る」、"fast"は「飢え」という意味があり、朝食の大切な役割を示しています。寝ている間に空っぽになったエ



ネル、体と覚朝話たンでは、低高をはさは、はでめないでは、はつっつです。

Q3 脳のエネルギー源は?

② ブドウ糖



時間程度かかるので、朝食を抜くと、昼過ぎまでエネルギー不足の状態で過ごしてしまうことになります。

Q2 朝食を食べないと、 勉強がはかどりにくいのは、なぜ?

② 脳のエネルギー不足



を望ての ネラ はずめがた はずぬ がた 、一ででかりも

低下してしまいます。また、体も重く、だる さや疲労感が残って元気が出ません。

Q4 朝はごはん食がおすすめです。 その理由は?

① ゆっくりと消化・吸収されるから

不足したエネルギーを補うのにおすすめなのが、お米を食べる「ごはん食」です。ごはんは腹持ちがよく、ブドウ糖を長時間に渡り安定して脳に送ることができます。また、

しっかり噛む ことで脳の血 流がよくなり、 学習効果のア ップにもつな がります。

