



第80号
平成19年7月

子育て施設課
電話 0823-25-3144

【 一日のスタートは朝ごはん！ 】

朝食をとることはなぜ大切なのでしょう。夜眠っている間は何も食べていないので、朝起きた時は体の中のエネルギー源は少なくなっていて、体温も低い状態です。

朝食を抜いてしまうと、子どものさまざまな能力の発達のうえで重要な時間帯である午前中に体を元気に動かさず、しかも脳細胞もエネルギー不足という状態ですから、能力発達の阻害要因になりかねません。

からだと頭が目覚まし時計

5感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を刺激し
からだと頭が目覚めます



肥満の予防

1日3回の食事は肥満を予防します
朝ごはんを食べないと……
お昼にお腹がすいて1度にたくさん食べる

余分なエネルギーをためやすくなる

太る原因に



朝ごはんを食べると
こんなにいいことがあるよ

栄養パワーで元気のもと

寝ている間も脳は動いています
朝ごはんはエネルギー(糖分)を補って
脳の動きを活発にしましょう



快便習慣の近道

胃に食べ物が入ると腸が刺激され
排便しやすくなります



よくかんで脳の働きが活発に

朝からよくかむことで、十分に脳へ刺激が
いき、頭の動きがよくなります





しっかり食べよう朝ごはん



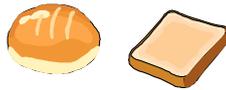
主食……エネルギーのもと

午前中の活動を支えるスタミナ源です。脳のエネルギー源となるのは主食に含まれるブドウ糖です。

ごはん



パン類



めん類



主菜……体温を早く上げる

たんぱく質の体温を上げる効果は炭水化物の3倍、脂肪の5倍はあります。

魚



肉類



卵



豆類



牛乳



副菜……体の調子を整える

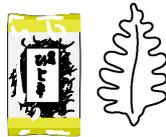
主食や主菜が体内で正しく吸収・燃焼されるためには、野菜や海草などに含まれているビタミン類やミネラルが必要です。

また、排便を促す役割もあります。

野菜



海草



きのこ



果物



朝ごはんをおいしく食べるには



- ☆ 早寝・早起し、たっぷり睡眠をとる。
- ☆ 夜食をしない！ のどの渇きには番茶か水を。
- ☆ みんなで楽しく！ 家族で食卓を囲む。
- ☆ 身体を目覚めさせる。例えば、水で顔をあらう。着替えは自分で。朝のお手伝いをする。(新聞を取りに行く、カーテンを開けるなど)