

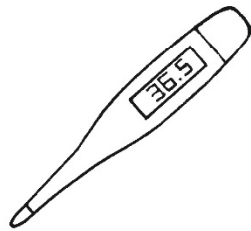
朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、排泄のリズムをつくる役割があることなどです。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

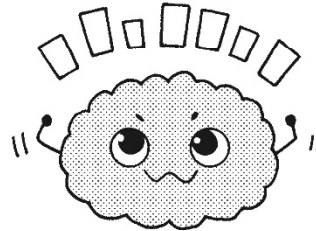
エネルギー
になる



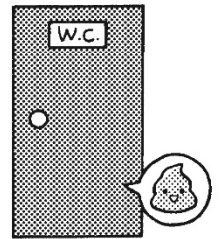
体温が上がる



脳の働きが
活発になる



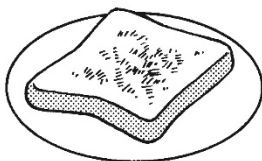
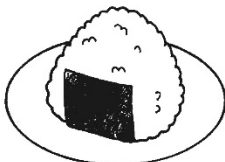
排便し
やすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

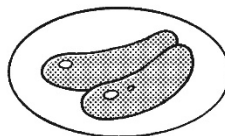
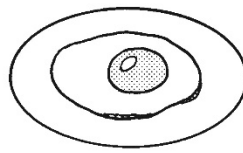
無理なく! ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1
まずは
主食を食べよう



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ 2
次に
主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

ステップ 3
次に
副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

朝ごはんは手軽に 食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

納豆



しらす干し



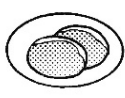
のりのつくだ煮



明太子



ハム



チーズ



バナナ



いちご



ミニトマト



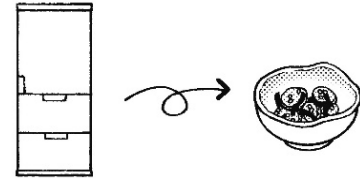
レタス



朝ごはんの準備の 時間短縮ポイント

朝ごはんは前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



ぐっすり眠るために大切な セロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることが大切です。そのためには、朝の光を浴びて、リズムカルな運動をし、食事をよくかんで食べるなどを習慣にして、セロトニンという神経伝達物質を増やすことが大切です。



朝ごはんだけで学力・ 体力・気力アップ

朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

保護者のみなさまへ

朝ごはんを食べると、寝ている間に消費したエネルギーの補充になります。そして、体温が上昇して血流がよくなり、よくかんで食べることで脳に刺激を与えます。胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便につながります。午前中に元気にバランスのよい朝ごはんが大切です。