



## レッツ朝食クッキング

「朝食食べるぞ・ちょーしょく（調子良く・朝食）」

朝食をとることや早寝早起きを実践すること等、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。

今年度は7月から12月にかけて、朝食の大切さについて学習をします。毎回テーマごとに資料を配付しますので、ぜひ、ご家庭でもお父さんたちと一緒に読んでください。

### 『朝ごはんの役割』



# 朝食ではじまる元気な一日

1日の生活リズムは朝食からといわれます。脳をきちんと働かせるためには、ブドウ糖というエネルギー源が必要です。人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝ごはんぬき、給食まで何も食べていないと、脳がエネルギー不足をおこしてうまく働かなくなります。しかし、朝ごはんが「主食のみ」では、せっかく食べても脳はうまく働いてくれません。おかずがたくさんある朝ごはんを食べた方が、脳は活発に働き、発育します。朝から脳をしっかり活動させるためには、**主食+主菜+副菜**をそろえて、**バランスよく**食べましょう。

## 朝ごはんの役割

- ① **からだ**の目覚ましスイッチ（体温の上昇 エネルギー補給）  
睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせる。→朝から元気に過ごすことができる。
- ② **のう**（脳）の目覚ましスイッチ（脳の活性化）  
エネルギーが脳に供給させる。→ しっかり学習し、勉強に集中できる。
- ③ **おなか**の目覚ましスイッチ（排便の促進）  
食べ物をとることで、消化器系が活動を開始する。→ 排便を促し、便秘を防ぐ。



### 朝食を食べていない体の状態

朝食を食べていないと...

体温が常に低い 体が眠ったまま  
血糖値が低いまま



その結果、次の症状が出やすくなります。

集中力低下 イライラ  
だるいなどの体調不良



まずは、何か  
食べよう

# レッツ朝食クッキング

## おうちの人と 作ってみよう!

下記のQRコードからご覧ください。ホームページにも掲載しています

### ① [しらすチーズトースト](#)



### ② [ツナマヨチーズトースト](#)



### ③ [かんたんホットドック](#)



### ④ [おとうふどん](#)



### ⑤ [おんたましらすどん](#)



### ⑥ [STC \(さけ・たまご・チーズ\) ごはん](#)



～自分で作る朝ごはん～

## しらすチーズトースト



### 材料 (1人分)

- ・食パン6枚切り 1枚
- ・しらす 大さじ1 (約5g)
- ・スライスチーズ 1枚
- ・青のり 少々

### ①食パンにしらすをのせる



### ②スライスチーズをのせ、青のりをちらす



### ③チーズがとけるまでトースターで焼く



できあがり!

