

給食通信



朝ごはんは必ず食べよう！ ～朝ごはんの大切さ～

朝ごはんはきちんと食べていますか？

朝ごはんには、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで身体を覚めさせる役割があります。他にも、睡眠中に低下した体温を高めたり、生活リズムを整えるという役割があります。逆に、朝ごはんを食べないと脳にエネルギーが送られず、イライラしたり身体がだるく感じたりして頭がぼーっとしてしまいます。朝ごはんは一日の活動をいきいきと過ごす為の大事なスイッチです。スイッチを入れる為に、毎朝きちんと朝ごはんを食べましょう！！

朝ごはんに必要な栄養素

①「炭水化物」

脳はブドウ糖を吸収して活動しています。

ごはんやパンなどのデンプン質を含む炭水化物はエネルギーに変わりやすく集中力をアップさせてくれます。



②「たんぱく質」

牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質なたんぱく質は筋肉や臓器を作り、栄養素を体中に運びます。また、朝の体温を上げて、身体を目覚めさせてくれます。



③「ビタミン・ミネラル類」

野菜や果物などのビタミンやミネラル類は身体に活力をつけたり、脳がブドウ糖を消費する時に手助けをしてくれます。



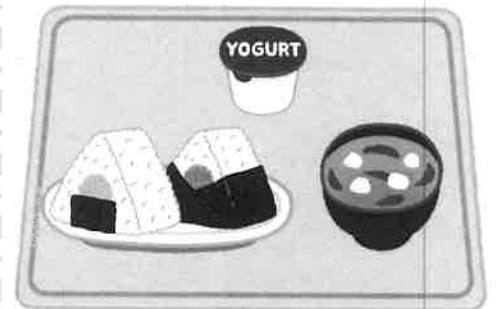
ナフス株式会社

21-5

こんな朝ごはんはいかがですか？

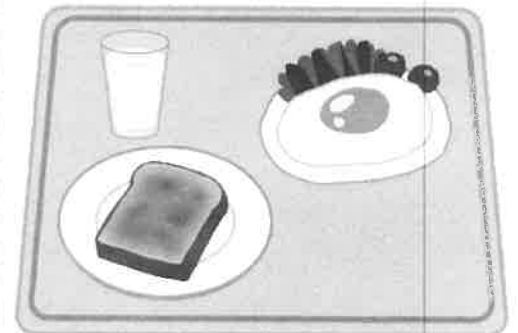
ごはんの場合

- ①炭水化物
おにぎり
- ②たんぱく質
おにぎりの具(鮭・ツナ)
ヨーグルト
- ③ビタミン・ミネラル
味噌汁



パンの場合

- ①炭水化物
パン
- ②たんぱく質
目玉焼き・牛乳
- ③ビタミン・ミネラル
添えの野菜



美味しい朝ごはんを食べるためのポイント

- ・夕食は早めにすませ、夕食後は間食をしないようにする。
- ・生活リズムを早寝・早起きにする。
- ・朝ごはんを食べる30分前には起きて身体を目覚めさせるようにする。
- ・夕食を多めに作って使用したり、前日に下準備や作り置きなどをしておき、翌朝あわてないようにする。

