



みどりのさわやかな季節になりました。

成長期の子供にとって、必要な栄養や生活リズムをつくるために、朝・昼・夕の3回の食事をきちんと食べることは、とても大切です。特に、朝ごはんは一日の元気のもとです。早寝・早起きを心がけ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんて元気アツッ!

3つのスイッチを「ON」にしましょう!!

① 脳の目覚ましスイッチ



脳へのエネルギー補給となります。

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアツします。

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝食を抜き、昼食まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こしうまく働かなくなります。

② 体の目覚ましスイッチ



体温を上昇させます。

朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

朝食を食べないと脳にエネルギーを補給することができない上、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。

③ 体の調子を整えるスイッチ



体のリズムを整えます。

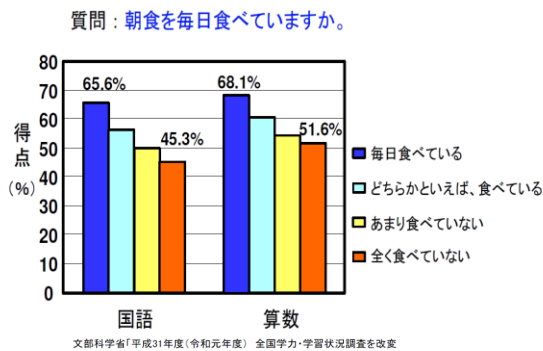
野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。

ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。

朝ごはんを食べて学力アツッ!

朝食を食べている人と食べていない人を比較すると、明らかな差がみられます。文部科学省が実施した「全国学力・学習状況調査」で、右のグラフのように毎日朝食を食べる子供の方が、正答率が高い傾向がみられました。

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



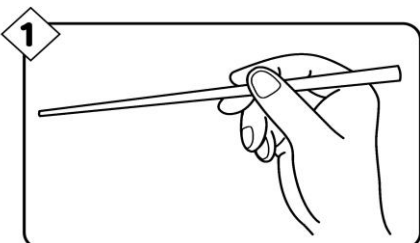
バランスのよい朝ごはんが大切なわけは?!

「朝食におかずが少ない」ことは、「記憶力」「作業力」などすべての認知機能で低い傾向になることがわかっています。

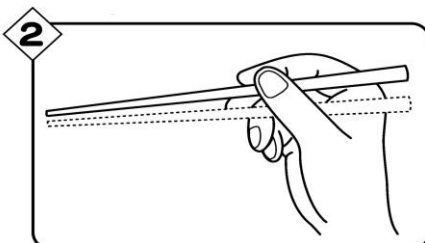
まずは、食べるのが大切ですが、次のステップとして、おかずをプラスして欲しいと思います。



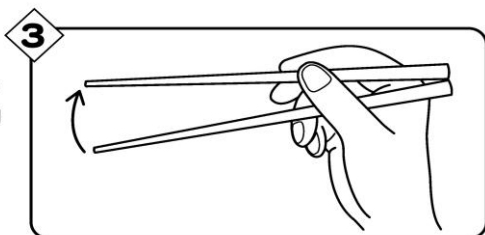
食育のすすめ 正しいはしの持ち方を身につけましょう!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!

世界の料理 シング(4人分) (フィリピン)

食品名	分量	切り方	作り方
豚ひき肉	180g		① 豚ひき肉・酒・にんにくを炒める。
酒	小さじ1		
にんにく	1かけ	みじん切り	
たまねぎ	1個	みじん切り	② たまねぎ・ピーマン赤ピーマンを入れてさらに炒め、調味料を入れる。
ピーマン	1/2個	みじん切り	
赤ピーマン	1/2個	みじん切り	③ お皿にご飯を盛り付けて②をかける。
さとう	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
酢	大さじ1		
レモン果汁	小さじ1		
こしょう	少々		



フィリピンの国旗