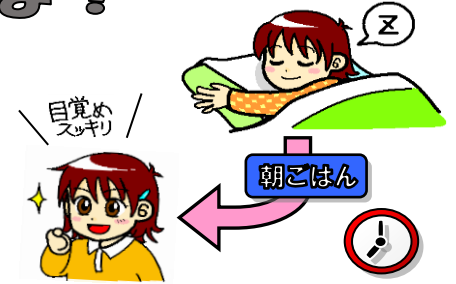


若葉がキラキラと5月の風に揺れています。大型連休が明け、子どもたちも運動会の練習に熱が入ってきました。早寝早起をこころがけ、しっかり朝食をとって日ごろの成果が発揮できるようにしていきましょう。

朝ごはんの大切な役割は？

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器も刺激されて活動を始め、便通がよくなります。



また、朝ごはんは脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はほぼブドウ糖だけをエネルギー源にしているため、これはご飯などに多く含まれる炭水化物が体内で分解されて作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには夕ごはんから消費されたエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べ、新たにエネルギーを補給することで頭をすっきり目覚めさせ体の働きを活発にします。

朝ごはんを食べないと... 登校しても授業に集中できず・・・
「疲れやすい」・「腹痛」・「イライラする」など



朝ごはんを食べると...

脳



脳の栄養となり、授業に集中できます。

体



元気に運動ができます。集中力がつき、けがを防ぎます。

朝ごはんの栄養バランスも大切です

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

