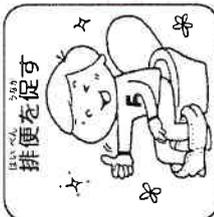


# 朝食の重要性

## 朝食は元気の源です

朝食は1日の元気の源です。朝食は元気を食べると、午前中に活動するための準備がとれます。朝食は元気をめくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝食は元気を欠かさずに食べましょう。

## 朝食は効果

 <p>体や脳のエネルギーになる</p>	 <p>体温が上がる</p>	 <p>脳の働きを活性化</p>	 <p>排便を促す</p>
---	---	---	--

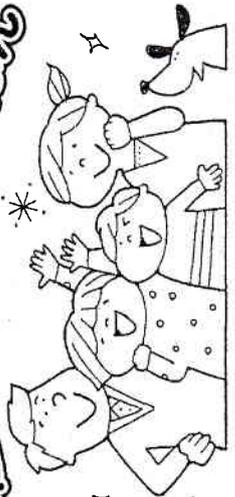
朝食は元気を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感が刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。

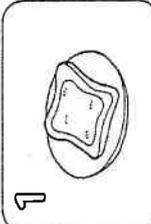
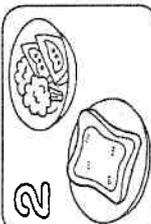
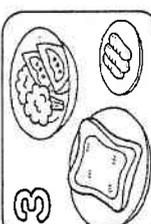
家族で取り組んでみませんか？

## 早起き・早寝・朝食



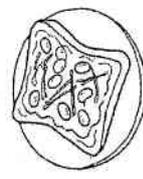
保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時刻が遅くなったり、保護者の就寝時刻が遅くなったり、子どもの二クッション時間が少なくなったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝食は元気を実践して元気で健康にすごしましょう。

## 朝食はステップアップ 1・2・3

 <p>1 朝食</p>	 <p>2 朝食 + 1品</p>	 <p>3 朝食 + 2品</p>
--	--	--

朝食は元気に朝食だけを食べる人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

## つくってみよう！朝食レシピ

<h3>豆のピザトースト</h3>  <p>①ケチャップを食パンに薄くぬる。 ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆曲とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。</p>	<h3>じゃこレタス焼きめし</h3>  <p>①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。 ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさつと炒める。</p>
<h3>わかめサラダうどん</h3>  <p>①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をくり半分切る。 ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。</p>	<h3>厚揚げみそキャベツ丼</h3>  <p>①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんを味つけをした後、ごはんのせる。</p>