





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。

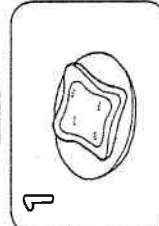
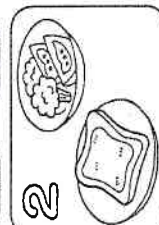
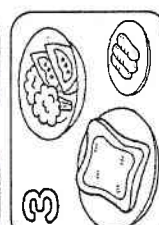
家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝食



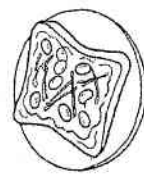

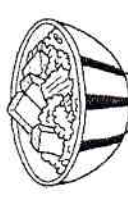
保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時刻が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なくなったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝食は元気を実践して元気で健康にすごしましょう。

朝食はステップアップ 1・2・3

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

朝食は主に主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ゆで卵をくり半分に切る。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みそとみりんで味つけをした後、ごはんのせる。</p>