

朝食の大切さを見直そう

朝食は頭(脳)、からだ、おなか(腸のはたらき)をめざまさせるスイッチです。一日のパワーの源にもなります。脳のエネルギー源になるのは、主にブドウ糖。ブドウ糖はでんぷんから作られることから、主食(ごはん、パン、めん類)を食べることが大切とされています。夕食から8時間以上たつと、脳に流れる血液も酸素の運搬がにぶくなり、頭がぼーっとしてきます。脳がめざまないと集中力に欠け、学習や仕事がかたどらなくなります。

朝食の大切さについては、テレビや新聞でも伝えられていますが、まず、生活リズムを整えて、朝食を食べるための準備をすることが大切になります。早く寝て、早く起きる生活を始めませんか？朝の時間に余裕が生まれてくると、朝食もおいしく食べられることでしょう。



朝食を食べると・・・

<p>消化器系が刺激を受けて、排便がうながされます。</p>	<p>エネルギーが作り出され、元気に活動できます。</p>	<p>脳にエネルギーが届き、頭もすっきりめざまめます。</p>	<p>睡眠中に下がった体温が上昇して、体がめざまめます。</p>
--------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

朝食はしっかり、バランスよく！

食事の基本は「**主食+主菜+副菜**」です。栄養的な特徴を知り、朝食に取り入れていきましょう。朝は時間に追われ、あわただしくなりがちです。工夫をして、手際よく準備ができるように心がけます。

主食 すばやくエネルギー源になるもの。
ごはん・パン・めん類の料理



主菜 血液や筋肉を作る、からだのもとになるたんぱく質をふくむ食品を使う。
(肉・魚・大豆製品・卵)



副菜・汁もの



体の機能(調子)をととのえる食品を使う。野菜や海草を使った料理が多い。具たくさんのみそ汁やスープもおすすです。
(前日に用意したり、晩ごはんの残りでもいいでしょう)

牛乳・くだもの

成長期に必要なカルシウムやビタミン類の補給に。部活動で朝から活動をする場合にもおすすめ。



