

朝ごはん

朝ごはんは1日の活力源になる、とても大切な食事です。食べない習慣になっている保護者の方もいるかもしれませんが、成長期の子供達には毎日欠かすことなく、しっかりと食べさせる習慣をつけましょう。

朝食を抜くと、体はどうなる？



朝起きると(前日の夕食から長時間たっている為)、脳をはじめ体の中はエネルギーが不足している状態です。特に脳で使うエネルギーは蓄えておけない為、1日の食(+間食)で栄養補給をする必要があります。エネルギー不足の脳は集中力がなくなるとボーッとしたり、気持ちがいらいらしてしまいます。



朝食をとると...

- ① 体温が上昇して、血流がよくなる
- ② 体が活動するようになる
- ③ 脳にエネルギーがいきわたり、集中できる
- ④ 排便を促す(便秘予防)
- ⑤ 肥満防止に役立つ

朝食をとる為に、生活習慣を見直しましょう



朝はいつも慌ただしい

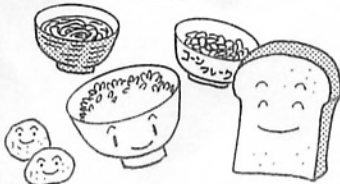


夕食の後に間食をとる



家族が夜型なので遅くまで起きている

まずは!!



脳のエネルギー源となるものは、ご飯やパンなどに含まれる糖質が代謝されたブドウ糖です。これらの食品をとりましょう!

例えば...

- ・ご飯と豚汁(前日に作れば便利)
- ・牛乳とふかし芋とバナナ