

朝ごはんを食べましょう!

毎日朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんは、一日を元気に過ごすためのエネルギーとなるだけでなく、体のリズムを整える役割があります。保護者が欠食すると子どもの欠食の割合も高くなる傾向があります。

子どもの健やかな成長のためにも、親子で朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

◆朝ごはんの4つのパワー

①体温を上げる

私たちの体は、寝ているときに体温が下がります。朝ごはんを食べると、体内で熱が作られ、体温が上昇し、体が目を覚まします。また、体温がしっかり上昇すると、免疫力が活性化し、風邪などをひきにくくなります。

②エネルギーと栄養素を補給する

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときにはエネルギーや必要な栄養素が不足している状態です。朝ごはんを食べて不足したエネルギーや栄養素を補給することで、午前中から元気に遊ぶことができます。

③体のリズムを整える

ヒトの体内時計は1日約25時間で、1日24時間とのズレを朝の光を浴びることと朝食を食べることでリセットします。体内時計がリセットされないと、朝すっきりと起きられない、昼間眠くなるなどの弊害が起こります。

④便秘予防

朝ごはんを食べることで、排便のリズムが作られます。

朝ごはんを食べないと生活リズムが乱れ、それが便秘の原因となることもあります。

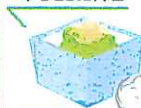
◆手軽に用意できるもので、栄養バランスのよい朝ごはんを食べよう!

ポイントは、ご飯やパンなどの「主食」、魚・肉・卵・大豆製品などの「主菜」、野菜が中心の「副菜」を揃えること。牛乳・乳製品や果物が加わると、さらに栄養のバランスがよくなります。

バランスのよい朝ごはん

- 洗うだけで食べられるミニトマトや時間があるときに茹でておいたブロッコリーなどでもOK。
- 野菜中心の常備菜を作っておくと、朝は盛り付けるだけに。

副菜
主に野菜を中心とした料理



主食
ごはん、パン、麺類など



主菜
魚・肉・卵・大豆製品を中心とした料理



汁物
野菜や海藻、豆類など

- 納豆、ウインナー、炒り卵など、手間のかからないおかずを用意すると簡単です。
- 前日のおかずを少し多めに作っておき、朝食用に取り分けておくのもお勧め!

- 魚・肉・卵・大豆製品などと野菜の具沢山スープは1品で主菜と副菜を兼ねた料理になります。

★具入りの主食(主食+主菜や副菜)のおにぎりやサンドイッチなどは、手軽に食べられて便利です。

例) ・鮭フレークとチーズを混ぜ込んだおにぎり

・鶏肉と野菜の炊き込みご飯

・ハムやチーズと野菜を挟んだサンドイッチやロールサンド

◆親子で食べたい!朝ごはん

小学生を対象とした学力調査の平均正答率や体力合計点と朝食の喫食状況とを比較すると、朝食を毎日食べている子どもの方が、そうでない子どもと比べて学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

また、成人男性を対象とした暗算作業の能率と時間の経過を調べた調査では、「主食・主菜・副菜」の揃った洋定食の朝ごはん、おにぎりだけの朝ごはん、朝食抜きとで比べたところ、時間の経過とともに、洋定食の朝ごはんを食べたグループで暗算作業の能率が上がっていることがわかっています。

脳のエネルギー源となるブドウ糖を体内でうまく使うためには、たんぱく質やビタミンなどの栄養素が必要です。

1日を元気に活動するために、毎日朝ごはんを食べましょう。