

『朝ごはんの内容』



9月から始まったモーニング5分間スタディ。前は正しい生活リズムについて触れました。朝食は一日のスタートであり、朝食をしっかりと食べるには早寝早起きをする事や夜寝る前に食べないことが大切だと知っていただけたと思います。さて、今回は朝ごはんの内容についてです。

栄養バランスのとれた朝ごはんを

上粕小学校・棚倉小学校・山城中学校の3校で6月に行ったアンケート結果では、朝食はほとんどの人が食べていることがわかりました。しかし、中には自分の好きなものだけを食ったり、パンやおにぎりなどのように一品だけ食ったりするという人もいました。一日を元気にスタートするためには、栄養バランスのとれた朝ごはんが大切です。

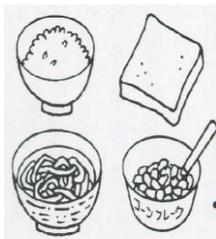
では、栄養バランスのとれた朝食をとるには、どうすればいいのでしょうか。それには、主食・主菜・副菜を考えて献立を立てることが大切です。栄養バランスのよい朝食は、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、排便を促進します。食事内容を工夫して、おいしい朝ごはんを楽しみましょう。

いきいきと活動できる朝ごはんを

主食・主菜・副菜をそろえよう

睡眠中は体が眠り、体温や血糖値が下がっています。朝食をとって、一日を元気に過ごしましょう。

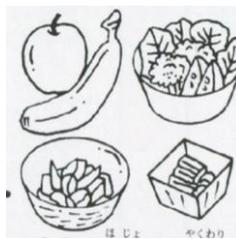
主食：ごはんやパン・麺類（炭水化物）・・・脳や体のエネルギーになります。
主菜：肉・魚・卵・豆類（タンパク質）・・・体温を上昇させます。
副菜：野菜や果物（ビタミン・食物繊維）・・・排便を促進します。



主食



主菜



副菜



小川万紀子著「しっかり食べよう朝食」より

主食と主菜と副菜をそろえて栄養バランスのとれた朝食を！