



しっかり食べよう朝ごはん!!

皆さん、朝食を食べていますか？

★朝ごはんの働き

①脳へエネルギーを補給する。

脳は寝ている間も活動し、エネルギーを消費しています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーがいきわたり、脳が活発に働く準備が整います。

②必要なエネルギーをとることができる。

1日2食では、必要な栄養をとることは難しいです。栄養不足にならない為にも、朝食を食べましょう。



③体温を上げる。

体温は寝ている間に下がっています。朝ごはんを食べると、体温が上がり、体や脳の働きが活発になります。

④腸の働きをよくする。

朝ごはんを食べることで、腸が刺激され、排便しやすくなります。

※朝ご飯を抜くと、体が目覚めない、ボーっとしたり、だるい、疲れやすいなどの症状がでます。

★朝ごはんを食べる時のポイント

①主食（ご飯やパンなど）+タンパク質を多く含む食品（肉、魚、卵、豆腐など）+野菜の組み合わせになるように食べましょう。



②簡単にできるものを選びましょう。

作る時間がない、作るのが大変という人は、夜のうちに朝食の下ごしらえをしておいたり、夕食の残りものを利用するなど工夫しましょう。