

あさごはんまいにちた
朝ごはん毎日食べて
いますか？

たげんきす ちょうしょくへん おいしく食べて元気に過ごそう！（朝食編）

～ あさごはんをた食べよう！ あさごはんて1日を元気にスタート！

めざましスイッチ ♪ あさごはん♪ ～



りんじきゅうこうにより長い休みが続いています。生活リズムは崩れていませんか？生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはん！！朝ごはんをしっかりと食べて、頭・体・おなかのスイッチをオンにしましょう！

私たちは、眠っている間も体や脳がエネルギーを使って働いています。朝、目を覚ますころになると体のエネルギーはほとんどなくなっています。そこで、朝ごはんを食べて栄養をしっかりと取ること、体や脳が元気を取り戻し、楽しく学習や運動に取り組みめるようになります♪

脳が元気に活動するためには、主にごはんやパン、めん、いも類などの「糖質（炭水化物）」がたくさん含まれた食べ物を食べなければなりません。実は、「糖質（炭水化物）」は体の中で「ブドウ糖」に変身します。この「ブドウ糖」がとっても大切なんです！！なぜなら、脳のエネルギーになるものは、「ブドウ糖」だけだからです！！



たもの食べ物のグループでは・・・

たんすいかぶつ **炭水化物**（ごはん・パン・めん・いも類など）

とうしつ **糖質**・・・炭水化物から食物繊維を除いたもの

とく、脳のエネルギー源の中心となる栄養素です！

き・・・体を動かすもとになる（熱や力のもとになる）働きの食べ物

あわせて、果物や野菜などのビタミンやミネラルが多い食べ物、たまごや魚・肉・牛乳などのたんぱく質が多い食べ物をプラスすると、栄養バランスがよくなります♪

「真だくさんみそ汁」にすると簡単に栄養バランスがよくなります♪



食べ物にふくまれる栄養は、食べてすぐに脳や体に届いて活躍するわけではありません。朝7時ごろには朝食を食べられるといいですね！また、食べ物が体の中に入ると、腸などの内臓も動き出し、体のいろいろな機能が目覚めます。そして、やる気がアップしたり、落ち着いた気持ちになり、周りの人を思いやることのできる優しい気持ちになれます♪