

きゅうしょくだより

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、体を目覚めさせ一日を元気よくスタートさせるためのエネルギー源です。また、成長期の子どもたちにとって、発育のために欠かせない食事の1つでもあります。朝は忙しい時間帯ですが、工夫をして朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



なぜ、朝ごはんが大切なの？

①脳を目覚めさせます

朝ごはんを食べることで脳に栄養がいき、集中力がUPします。朝ごはんを食べないと、集中力が欠け、話の内容が入らないなど、ボーっとしながら午前中を過ごすことになります。

②体を目覚めさせます

朝ごはんを食べると睡眠中に下がっていた体温が上がり、体が目覚めます。血流が良くなり体を動かす準備ができるため、ケガの防止にもつながります。また、内臓（腸）が刺激されることで、便の排泄が促されます。

③太りにくい体を作ります

朝ごはんを食べると、太る原因の一つ「ドカ食い」を防ぎます。朝ごはんを食べないと、空腹状態になり、昼ごはんを食べ過ぎてしまいます。朝・昼・夜の3回バランス良く食べることで太りにくい体になります。

④心が落ち着きます

おなかが満たされていると、心も満たされイライラを抑えることができます。



朝ごはんを食べる習慣に！

★今まで食べる習慣がなかった人

➡ パン・牛乳・果物など、何かを食べることから始めましょう

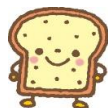
★食べる習慣ができてきた人

➡ 【バナナ+ヨーグルト】【パン+チーズ】など食材を組み合わせたメニューでバランスUP！また納豆・たまご・のりなど、時間短縮で用意できるものがあるといいですね

★食べる習慣がある、食欲がある人

➡ 主食・主菜・副菜をそろえましょう
 ●主食は…脳が必要とするエネルギー
 ●主菜は…体温を上げる
 ●副菜は…体の機能を調節するために必要な栄養素

じゃこのトースト



保育園のおやつにも出るよ♪

<材料 おとな4人分>

食パン（6枚切）・・・4枚
 しらす干し・・・25g
 刻みのり・・・2g
 溶けるチーズ・・・60g

しらす干しはさっと湯通しすると塩分が抑えられます。

<作り方>

- ① 食パンにしらす干し、刻みのり、溶けるチーズの順にのせる。
- ② オープン（またはトースター）でチーズが溶けるまで焼く。



—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	297kcal	脂質	8.0g
たんぱく質	13.4g	塩分	1.9g