



## 朝食の役割を知ろう!

楽しかった夏休みも終わり、二学期が始まりました。9月は夏の疲れが出てくる時期でもあります。バランスのよい食事をして、体力をつけていきたいものですね。

### 生活リズムを整えよう☆

1日3回の食事の中で、朝食は特に大切です。「時間がない」「食欲がない」などの理由で、朝食を抜く人が増えていますが、規則正しく食事をとることは1日の生活リズムを整える上で大切な役割をします。朝食を食べていない人は、少しずつでも食べる習慣をつけて、元気に一日をスタートしましょう。

#### ①体が目覚め、休息モードから活動モードへ切り替わる。

朝食を食べることにより、睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなります。それによって体が元気に動き出し、消化器系も活動を始めて腸が刺激され、便通がよくなります。

#### ②集中力がアップする。

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は、脳のエネルギーが不足した状態になっています。

そこで朝食を食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力・記憶力が高まり学力アップにつながると言われています。

#### ③生活習慣病になりにくい。

私たちの体は、本来1日3食で必要な栄養をとるようになっていきます。朝食をとらずに2食で1日分のエネルギー量を補うと、1食の食事量が多くなり、血糖値（血液中のブドウ糖量）が上がりすぎてしまいます。その結果、血液中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、脂肪となって体の中に蓄積され、肥満やその他の生活習慣病につながります。



**\*\*\*健康な体づくりのため、きちんと朝食を食べましょう。\*\*\***

◎朝食を食べることを習慣にすることが大切◎

いつも朝食を食べていない人が、急に朝食を食べたからと言ってその効果がすぐにあらわれるわけではありません。毎日続けましょう。

# 朝食を習慣づけるための3ステップ



## ☆ステップ①☆

朝食を食べていない人は、20分早く起きよう！

おにぎり、トースト、ヨーグルト、バナナなど、何か少しでも食べることから始めましょう！



## ☆ステップ②☆

簡単なものを組み合わせよう！

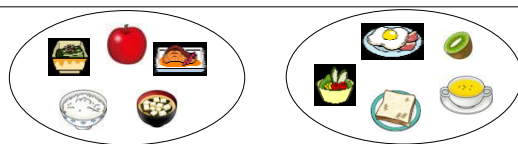
ヨーグルトとバナナ、ごはんと味噌汁、トーストと野菜スープなど、2種類以上を組み合わせ食べてみましょう。



## ☆ステップ③☆

栄養バランスを考えた朝食を食べよう！

主食・主菜(タンパク質がメインのおかず)・副菜(野菜がメインのおかず)・汁物・果物をそろえましょう。



## ★★食べ物クイズ★★

私は、9月～10月にかけて収穫されます。胃腸を丈夫にし、消化を助ける成分が含まれています。また、子孫繁栄のおめでたい食べ物でもあります。さて、私は何番でしょう？

- ①じゃがいも ②さつまいも ③里いも



おうちの人と一緒に

クッキングに挑戦!!～時短 朝食レシピ～

ヨーグルトースト

材料…食パン  
ジャム  
ヨーグルト  
(おすすりは無糖)

1. 食パンはトースターで焼く。
2. ジャムをぬる。
3. ヨーグルトをのせる。できあがり♪

あら、簡単ね♪

☆確認してください☆

給食のご飯茶碗に、学校名・名前は書かれていますか？  
もしも間違えてご飯茶碗を給食の汁碗と一緒に返してしまったとしても、  
学校名と名前が書かれていれば必ず返ってきます。もう一度  
確認してください。



★★食べ物クイズ★★の答え・・・③さといも

