

食育つうしん

9

月

発行：大阪市立

中学校

朝ごはんを食べよう

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？「時間がない」「食欲がない」などの理由で朝ごはんを食べていない人もいると思いますが、朝ごはんには空腹を満たす以外にも大切な役割があるのです。

朝ごはんの働き

①体を目覚めさせる

眠っている間に低下した体温をふたたび上昇させて、活動に適した状態にします。



②脳を目覚めさせる

脳にエネルギーが入り、活動を始めるので、集中力を高め、しっかり勉強できるようになります。



③排便をうながす

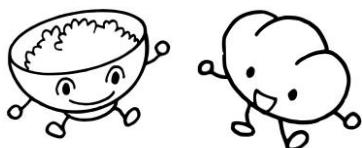
胃に食べものが入ることで、腸が刺激されて、排便をうながします。



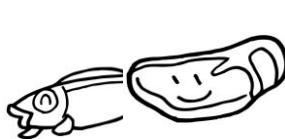
便秘が解消されて毎日スッキリ！！

朝ごはんを食べて、いきいきした1日を始めましょう

栄養のバランスのよい朝ごはんは、脳のエネルギーになる「炭水化物」、筋肉や血液のもととなる「たんぱく質」「無機質」、体の調子を整える「ビタミン」などを含んでいます。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。



主食：ご飯・パン・めん類など



主菜：肉・魚・卵など



副菜：野菜・いも・海藻・果物など

朝ごはんを食べるためには

- ①夜は早めに寝ましょう。
- ②毎日決まった時間に食卓につきましょう。
- ③少量でも食べる習慣をつけましょう。
- ④夜食はひかえましょう。



夜食は、胃や腸に負担をかけ、朝、食欲がない原因にもなります。

★ 健康に生活するために、毎日朝ごはんを食べましょう！！