

朝食の大切さを知ろう

朝食は、私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。朝食をとることにより、睡眠中に下がった体温を上昇させて、血流をよくします。消化液などの分泌も高まり、消化器系が活動を開始、食後に排便を促すなど活発に働くようになります。また、食事からのエネルギーが脳に供給され、活発に活動を開始します。さらに、食物を口に運ぶ(手を動かす) かむ(そしゃく) 飲み込む(嚥下:えんげ)といった食行為によって、視覚、嗅覚、味覚などの感覚神経も刺激され、体全体を目覚めさせてくれます。

・・・朝食は「休息モード」から「活動モード」への切り替えのスイッチ
体の目覚まし時計です！！・・・



蓄えておけない！
脳のエネルギー源



脳は働くために多くのエネルギーを消費します。しかも、エネルギー源はブドウ糖(ごはんやパンに含まれる糖質が代謝されたもの)だけで、脳が使う分は体内に貯蔵しておけません。朝・昼・夕きちんと三食、主食を食べることによりきちんと脳にエネルギーが補給されます。

☀朝ごはんを食べよう☀ ①～④がそろった食事をしてね!

<p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p>	<p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p>	<p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>
--	---	---	---------------------------------

「朝ごはん食べている」ってホントかな?



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

朝ごはんを食べて
エネルギー補給
イキイキ運動!
スラスラ勉強!



朝ごはん レシピ



エネルギー量
約487kcal

- ① 梅ごはん ② 豆腐とねぎのみそ汁
③ 卵の炒め物 ④ オレンジ

材料(ひとり分)

- ① ごはん(炊いておく)茶碗1杯・梅干し1個(大)・青じそ1枚・白ごま(炒ったもの)小さじ1
② 絹ごし豆腐1/4丁・ねぎ5cm程度・みそ(だし入り)大さじ2/3
③ 卵1個・ピーマン1/2個・ハム1枚・塩、こしょう少々・ごま油 小さじ1
④ オレンジ1/4個

つくり方

- ① 梅ごはん
①梅干しの実をほぐし、青じそを洗ってきざむ。
②ごはんに①と白ごまを混ぜあわせる。
- ② 豆腐とねぎのみそ汁
①小鍋で、湯(200ml・材料外)を沸かす。
②豆腐をサイコロ状に切る。ねぎを斜め切りにする。
③①に②を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶かし入れて火をとめる。
- ③ 卵の炒め物
①ピーマンを洗って種を取り一口大に切る。
②ハムを一口大に切る。
③フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマンとハムを炒める。塩・こしょうをふって味つけをする。
④わりほぐした卵を入れて、かき混ぜ、半熟状になったら火をとめる。