

食育ひろば



ご入園・ご進級おめでとうございます。

食育通信「食育ひろば」ではこどもの食を中心に食生活についての情報を提供しています。わたしたちのからだを作る食べ物について様々な方面から取り上げていきたいと思います。大人も子どもも生活リズムが変わりやすい4月は、1日のスタートとなる「朝ごはん」がテーマです。

朝ごはんはなぜ大切なの？

脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭がボーッとするのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。

ブドウ糖を朝ごはんでは補給し、脳とからだを目覚めさせましょう！



朝ごはんをしっかりと食べると

- 体温が上がり、からだの活動力が上がる
- 体内時計を修正して、24時間のリズムを保つ
- 1日の栄養バランスがとりやすくなる
- 便通が良くなる



朝ごはんを食べないと

- 集中力が続かない
- 便秘になりやすい



朝ごはんを毎日食べることは、高い学力・体力、良好な学習習慣と関係しているといわれているよ！



お菓子やジュースが朝ごはんでもいいの？

甘いお菓子やジュースに入っているブドウ糖は消化吸収がはやいため、血糖値が急激に上昇しますが、すぐに低下します。血糖値がジェットコースターのように急激に上下する状態が続くと集中力の低下や眠気、イライラなどが起こりやすいといわれています。



朝ごはんクイズ

朝ごはんでは特に摂りたい栄養素は「炭水化物」と「たんぱく質」とあと何があるでしょう？

- ① 脂質 ② ビタミン・ミネラル

【答え】②

朝ごはんには炭水化物を多く含むご飯やパンなどの穀物やいも類と、たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品・乳製品、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜や果物を食べましょう。

こどもの時の食習慣は、大人になってからの生活の質に大きく影響します。朝ごはんを食べる習慣をこどものうちに身に付けましょう。できれば、主食+おかず(たんぱく質+野菜)の朝ごはんにし、さらに乳製品と果物がプラスできれば、栄養満点です。

未来の元気を創造する



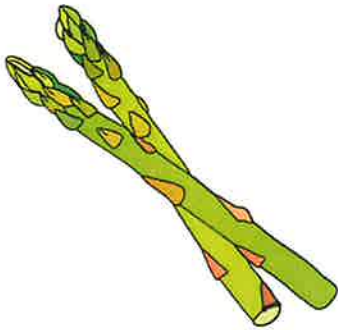
一富士フードサービス株式会社



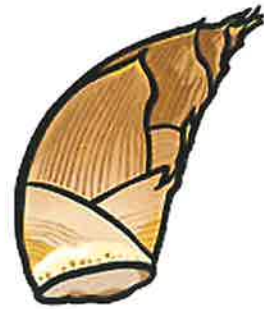
いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



①



②



みどりいろ と しろいろがあって、
たいようの ひかりを あびないように
して そだてると しろいろに なるよ。



いちにちに みんなの しんちょうくらい
のびることも あって、とれたては
やいて たべることが できるよ。

<こたえ>①あすばらがす ②たけのこ



たべもの くいず

はるに とれる さんさいだよ なにかな？



- ① ねじ
- ② ぜんまい
- ③ たいや



<こたえ>②ぜんまい

