



しょくいく 食育ひろば



にゅうえん しんきゅう
ご入園・ご進級おめでとうございます。

しょくいくつうしん しょくいく
食育通信「食育ひろば」では子どもの食を中心とした食生活についての情報を提供しています。
わたし つく た もの さまざま ほうめん と あ
私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。
おとな せいかつ か がつ にち
大人もこ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。



あさ たいせつ 朝ごはんは なぜ大切な？

のう とう げん つか あさ とき あたま ね
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
あいだ とう つか た
間にブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。
とう あさ ほきゅう のう めざ
ブドウ糖を朝ごはんで補給し、脳とからだを自覚めさせましょう！



あさ た 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

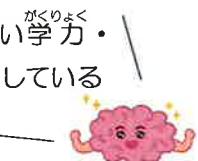


あさ た 朝ごはんを食べないと

- 集中力が続かない
- 便秘になりやすい



あさ まいにちた たか がくりょく
朝ごはんを毎日食べることは、高い学力・
たいりょく りょうこう がくじゅうじゅうかん かんぱい
体力、良好な学習習慣と関係している
い と言われているよ！



かし あさ お菓子やジュースが朝ごはんでもいいの？

あま かし はい とう
甘いお菓子やジュースに入っているブドウ糖は
しょうかきゅうしゅう はい とう
消化吸収がはやいため、血糖値が急激に上昇
けつとううち きゅううげき じょうしう
しますが、すぐに低下します。血糖値がジエット
ていか けつとううち
コースターのように急激に上下する状態が
きゅううげき じょうしう じょうたい
続くと集中力の低下や眠気、イライラなどが
じゅうちゅうりょく ていか ねむけ
起こりやすいと言われています。



あさ 朝ごはんクイズ

あさ えいようき たんすいかぶつ
朝ごはんで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



こた 答え】②

あさ たらすいかぶつ おお ふく はん こくもつや
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。

とき しょくしゅうかん おとな せいかつ しつ おお えいきょう
子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
にゅうせいひん くだもの えいようまんてん
乳製品と果物がプラスできれば、栄養満点です。

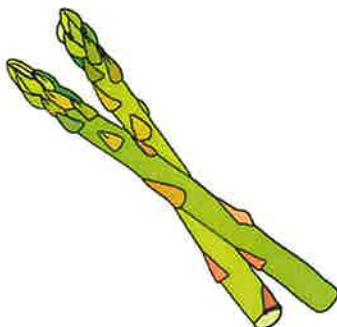
未来の元気を創造する



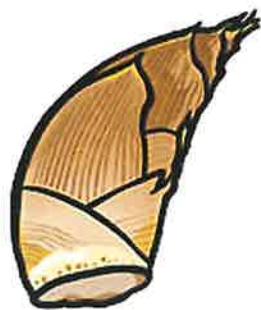
いまが おいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



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。

このひなた おひるね おひるね おひるね



たべもの くいズ

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



このひなた おひるね おひるね おひるね

