

今日からしっかり朝ごはん



親子で朝食の大切さについて考えよう

毎日元気で過ごせる丈夫な体をつくるためには、栄養のバランスのとれた食事が大切。

朝食をきちんと食べて体とアタマを目覚めさせよう！

◎ なぜ朝食をとることが大切なのか、朝食には3つの大事な役割があります。

1. 体温を上げて眠っていた体を起きた状態にする働き

2. 体とアタマにエネルギーを補給する働き

3. 体調を整える働き

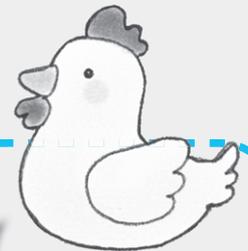
◎ アタマを活発な状態にするためには栄養バランスが大切！

勉強をしているときもエネルギーが必要なことをご存知ですか？

アタマを元気に働かせるには、ブドウ糖という栄養が必要。ご飯やパンなどに含まれる炭水化物ですが、体内でエネルギーに変えるためにはビタミンB1も必要となります。さらに、アタマをしっかり働かせるためには酸素が必要で、酸素を運ぶヘモグロビンの材料である鉄・たんぱく質さらにビタミンCもしっかりとることが大切です。

◎ アタマを活発な状態にして勉強するために、食事を見なおしてみましょう。

親子で楽しく食事を！



一口メモ

知っていますか？

現代の子どもの食事の特徴を、

「孤食」(コ 食) …… 一人で食べる

「欠食」(ケツ食) …… 朝食を食べない

「個食」(コ 食) …… 家族が別々に、それぞれの好きなものを食べる

「固食」(コ 食) …… いつも同じものばかりを食べる

とし、上の漢字の「孤・欠・個・固」の音「コケッココ」をとって、

「ニワトリ症候群」という。

コケッココのように早起きを！
朝ごはん抜きはだめ

山梨大学教育人間科学部 准教授 中村和彦「子どものからだは危ない！」より



どんな朝食がいいのかな？

☆ちよっぴり朝ごはん

飲み物(牛乳・ジュース)
または果物



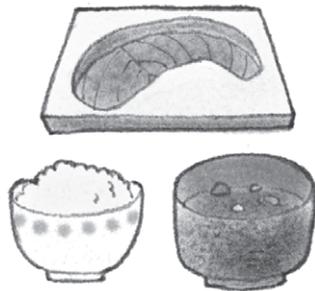
☆とりあえず朝ごはん

主食(ごはんまたはパン)と汁物



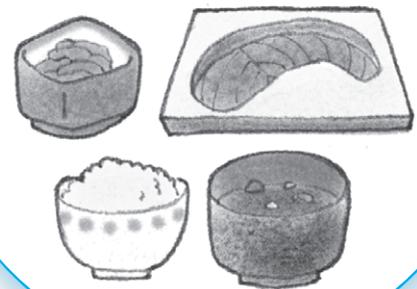
☆何とか朝ごはん

主食と汁物とおかず
(主菜=肉や魚)



☆かなりの朝ごはん

主食と汁物とおかず二品
(主菜と副菜)



☆ばっちり朝ごはん

主食と汁物とおかず三品
(主菜と副菜と副々菜)

