

あさ 朝ごはんを食べよう

上富田町学校給食センター

あさ 朝ごはんは1日のはじめに食べる大切な食事です。朝ごはんを食べたといっても
「ごはんとふりかけ」や「パンとジュース」だけでは、きちんと食べたといえません。
あさ 朝ごはんをきちんと食べないと・・・

『脳は、お・ひ・ま・に！！』

のう



のう ふかつぱつ
脳が不活発

のう 脳がしっかり働くには、ブドウ糖が必要です。朝ごはんを食べないと、ブドウ糖が
たりなくなり、眠くなったり、あくびがでたり・・・何もしたくなくなります。



はい べんげんたい
排便減退

い た もの はい ちよう うご だ べんい
胃に食べ物が入ると腸がつられて動き出し、便意を
かん じます。何も食べなければ、腸が動かないので
おなかもすっきりしません。



おちつきなし

からだ た えいようそ
体に貯めている栄養素が
つか われてなくなり、体は食べ物を
ほしがります。それなのに、食べ
ないでいると、集中力が無くなり、
おちつきがなくなってきました。



ひまん

なか す じょうたい つづ しぜん からだ
お腹が空いた状態が続くと、自然に体が
えいようそ つか たいしつ
栄養素を使わないようにし、太りやすい
体質になります。

そのため、食べたときに糖や脂肪の吸収
が早くなり、多く食べてしまいます。



かいしょく えいようぶ ちゆうぶ
2回食では栄養不足

いち ひつよう えいようそ かい しょくじ
1日に必要な栄養素は、2回の食事では
じゅうぶん えいようぶ ちゆうぶ
十分にとることができず、栄養不足に
なってしまいます。特に血液を作る
てつ けつえき つく
鉄やカルシウムが不足します。
あさ 朝ごはんを食べて、1日3食を心がけましょう。



あさ 朝ごはんをおいしく食べるためのポイント！

- ① 寝る直前は食事を控える
- ② 夜更かしをしない
- ③ 早起きして体をうごかす

