

朝ごはんを食べよう

上富田町学校給食センター

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が、朝ごはんをきちんと食べないと・・・

『脳は、お・ひ・ま・に！！』

のう



脳が不活発

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、ブドウ糖が足りなくなり、眠くなったり、あくびがでたり・・・何もしたくなくなります。



排便減退

胃に食べ物が入ると腸がつかれて動き出し、便意を感じます。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

体に貯めている栄養素が使われてなくなり、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、落ち着きがなくなってきます。



ひまん

お腹が空いた状態が続くと、自然に体が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。



2回食では栄養不足

1日に必要な栄養素は、2回の食事では十分にとることができず、栄養不足になってしまいます。特に血液を作る鉄やカルシウムが不足します。

朝ごはんを食べて、1日3食を心がけましょう。



朝ごはんをおいしく食べるために3つのことに気を付けましょう。

- 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

