

# すくすくだより



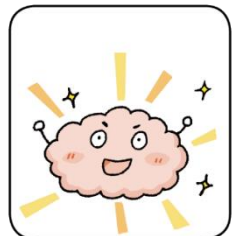
新年度はいかがお過ごしでしょうか？ 徐々に初夏のような日も増え、早くも春が懐かしく感じます。  
寒暖差も大きいので、毎日元気に過ごすためにも、規則正しい生活と、好き嫌いをしないで色々な食べ物を食べるようにしましょう。

## 朝ごはんをしっかり食べよう 朝ごはんの役割

朝ごはんは、眠っていた体を活動モードに切りかえて、生活リズムを整えるとても大切な役割をもっています。

### 〔その1〕 脳のはたらきを良くする

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。ブドウ糖は、ごはんやパンなどの炭水化物に多くふくまれています。脳は眠っている時でも、エネルギーを使っています。朝にエネルギー補給することで集中力や記憶力のアップにつながります。



### 〔その2〕 体温を上げる

体の活動が休まると、体温は下がります。

日中、元気に活動するためには体温を上げることが大切です。



### 〔その3〕 排便をスムーズにする

ごはんを食べると、食べ物の栄養を体に吸収しやすくするために胃や腸が活発に動きだします。おなかをスッキリさせて1日活動できるようになります。



**朝ごはんを食べる**ということは、睡眠による**休息モード**から**活動モード**へ心身を切り替え**生活リズムをととのえる**ためにとても大切なことです。効率よく活動モードへ切り替えられるよう、しっかり朝ごはんの摂り方について知しましょう。

## 健康づくりに必要な朝食

- 1、炭水化物を優先的にとりましょう。(ごはん・パン・めんなど)  
炭水化物は、脳や体への重要なエネルギー源です。
- 2、汁物(野菜が多く入った味噌汁・スープ)+乳製品  
水分補給も兼ねています。野菜が多い汁物なら栄養バランスも良くなります。
- 3、たんぱく質が多く入った食品(目玉焼き 焼き魚など)  
筋肉や体をつくる大切な栄養が入っています。
- 4、野菜料理 果物 (サラダ・おひたし・果物など)  
体の調子を整える栄養が入っています。

