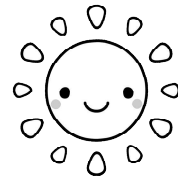


朝ごはんはなぜ大切？

朝ごはんは1日の生活リズムのスタートです。



11月は暦の上では冬になり、朝晩はすっかり冷える季節になりました。忙しい中でも、体調を整え、今日1日を気持ちよくスタートするために、朝ごはんを食べることは大切です。しっかり朝食をとることで、からだが目覚め、動きが活発になります。

人間の脳はブドウ糖をエネルギー源として使いますが、ブドウ糖は長時間貯めておくことができません。寝ている間に使ってしまったブドウ糖を朝ごはん で補給することで、1日の活動をスムーズにはじめることができます。

また、幼児期は一度にたくさんの量を食べることができません。朝食を抜いてしまうと、食事の回数が減ってしまい、1日に必要な栄養を十分に摂ることが難しくなってしまいます。

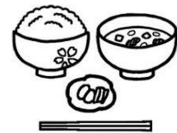
忙しい朝ですが、スッキリ目覚め、お腹が空いておいしくごはんが食べられ、1日活発に動ける、というリズムを作っていきましょう。

忙しい時の朝ごはんのための工夫・・・

○ごはんや穀類（ブドウ糖）を中心に

脳を動かすエネルギーは糖質です。1日のエネルギー源の朝食に、ごはんやパンだけでも食べましょう。

- ・白いごはんに、納豆や鮭フレーク・しらす・ごま、のりなどを混ぜて
- ・ごはんがあまった日に冷凍おにぎりを作っておく
(すぐに食べられるものを常備しておくと便利です)



○一品にまとめて食べやすく

- ・パンにハムやチーズ、野菜をはさんで
- ・具たくさんの汁物は、主食を組み合わせることでバランスの良い朝ごはんになります。



(だしや汁の具は前日に用意しておくとう早いです。インスタントも上手に利用しましょう)



箕面市がすすめる
3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～

