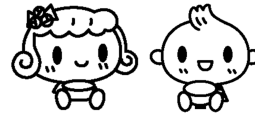




みなさん、朝ごはんを食べていますか？

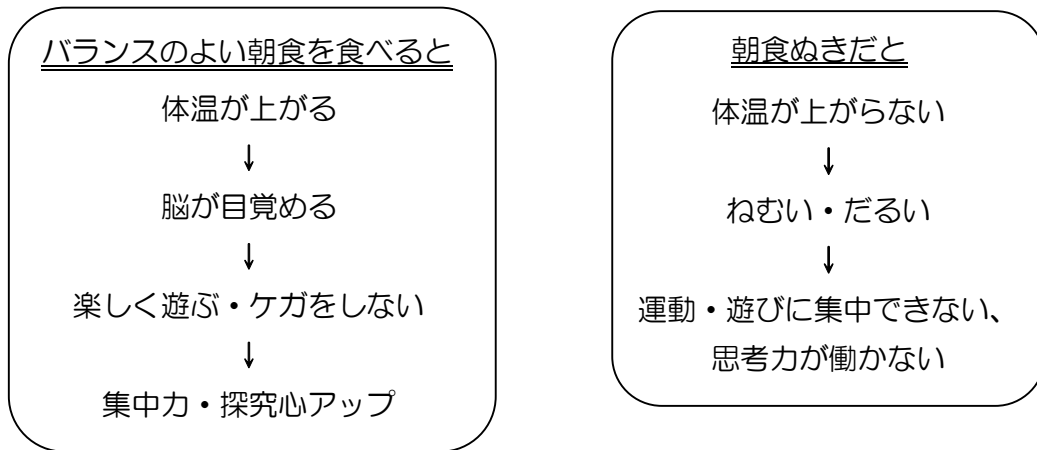
11月は暦の上では冬になり、朝晩はすっかり冷える季節になりました。ついつい朝起きるのに時間がかかり、「朝ごはんを食べる時間がない！」なんてことはありませんか？忙しくても、体調を整え、1日元気に活動するために、とにかく少しでも朝ごはんを食べるようにしましょう。



### 朝ごはんは「1日のはじまり」

朝ごはんは「1日のはじまり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムの基礎になる大切な食事です。

朝食を抜くと脳に栄養がいき渡らなくなり、血圧や体温が下がって身体が温まらず、集中力や意欲がなくなり活動力が低下します。朝食抜きが続くと生活全体のリズムが乱れるだけでなく、一生のうちで最も成長発達をとげる時期の大切な栄養がとれなくなってしまいます。



- \*脳のエネルギー源になる栄養素・・・糖質（ブドウ糖）のみが使われる
- \*体温を上げる栄養素・・・・・・・・たんぱく質

### 朝食の準備、スピードアップのポイント



#### ☆ポイント1：下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りでももちろんO。

#### ☆ポイント2：調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるヨーグルトや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

#### ☆ポイント3：パターンを決める

毎朝お決まりのパターンを決めておけば悩まなくていいですね。食材に季節のものを取り入れれば、飽きずに、栄養も取れますよ。

### 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」～

