



食べていけばいいのかな？ 主食だけの朝食



全国学力・学習状況調査(平成27年度北海道)では朝食を毎日食べている小学生は84.9%、中学生は82.4%という結果が出ています。約2割の人が朝食を毎日食べていません。食べている人も朝食の内容がパンだけ、ごはんだけ、飲み物だけという人も多いようです。

朝食の効果

- ・脳のエネルギー源となる。
- ・胃腸が動き始め体温を上げ脳と体を活発に活動させる。
- ・排便を促がし体のリズムを整える。



脳を働かせるために必要なエネルギー源は炭水化物(ブドウ糖)ですが、炭水化物だけでは力を発揮できないことがわかってきました。

脳を働かせるための朝食のポイント

- ・脳のエネルギー源である炭水化物に多いブドウ糖を十分に摂ることが必要なので、主食をきちんと摂りましょう。
- ・ブドウ糖を脳が効率的に使うためには、主菜、副菜から栄養素を摂りましょう。

子どもたちと一緒に、朝ごはんをきちんと食べることの大切さを見直してみてもいいでしょうか？

青菜は茹でておき、ごま、じゃこ、おかかと毎日食卓に！

季節の野菜をあっさり漬けやピクルスにしてサラダ感覚で！

主食は必ずとりましょう！

焼き魚も焼いて冷凍しておく、朝レンジでチンするだけ！

温かいみそ汁は、前日に下煮しておき、朝、味付けるだけ！

朝から簡単につくれる一品とあり合わせの食品で栄養バランスのとれたまんてんメニューにしましょう。常備菜や下準備をしておいた料理を、手早く食卓にそろえるとよいですね。