

# あおぞら通信

2017/初夏号

Vol. 29

〈生活リズムを考えよう！〉

☆早寝・早起き・朝ごはん☆

## 朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べると…

体温があがる



脳が目を覚ます



体が活発に動く



集中力・思考力 UP↑

けがをしにくく etc...

朝ごはんを食べないと…

体温があがらない



眠い・だるい・力が出ない



あそびや勉強に集中できない

☆朝ごはんを食べるにはどうしたらいいかな？

○まずは早起き

⇒小さなお子さんは食事の 20~30 分前に起こしてあげると朝のリズムをつくりやすい

○前日の夜に用意しておく

⇒スープ等の汁物や作り置きができるおかずを夕食時に多めに作っておく

○大人も一緒に食べよう

⇒楽しい食事タイムで食欲も up

○食べやすい朝食メニューを子どもの様子に合わせて工夫しよう

暑い時期なので  
加熱は十分に行い  
食中毒にも  
気を付けましょう！

でも…忙しい朝にあれこれ考えるのはなかなかむつかしい…

そんな人にも試せるようなメニューを紹介します

## ☆どんなものを食べたらいいかな？

### エネルギー源

**炭水化物** …体・脳のエネルギー源になります

体温をあげてくれます

たとえば

穀類…小さいおにぎり・ふりかけごはん

パン(サンドイッチ・ホットドック)

麺類

など

**タンパク質源** …筋肉や臓器など体をつくります・体温をあげる栄養

たとえば

お肉類…ベーコン・ウインナー

魚・大豆…みそ汁・豆腐・納豆・枝豆

卵…ゆでたまご

など

**ビタミン・ミネラル**…皮膚や粘膜を強くして体の調子を整えます

たとえば

野菜…野菜スープ・野菜スティック・ミニトマト

くだもの…季節のくだもの

海藻類

など

忙しい毎日だからこそ

無理のない範囲で朝ごはんを工夫してみましょう

1品でも朝食



1皿(ワンプレート)の  
組み合わせ



スープも合わせて

たとえば

ちいさいおにぎり

バナナ

パン

牛乳

シリアル など

たとえば

ちいさなおにぎり

ゆでたまご

野菜スティック

牛乳またはヨーグルト など

たとえば

ちいさなおにぎり

みそ汁・野菜スープ

フルーツヨーグルト

など