

はやね 早寝 **はやお 早起** あさ 朝ごはん

朝、目覚めたときの体は、エネルギーが不足しています。朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切な食事です。



～おいしく食べよう朝ごはん～

朝起きたとき、「眠たくて何も食べたくない」「お腹がすいていない」ということはありませんか。朝ごはんをおいしく食べるためには、早寝早起きの生活リズムをつくるのがポイントです。



- 毎日、同じ時間に起きていますか。
- 日中は、体を動かして楽しく活動していますか。
- テレビやゲームは、寝る2時間前にはやめていますか。



～良いことたくさん 朝ごはんのパワー～

脳のエネルギーを補給 頭の働きをよくします

脳のエネルギーが不足すると、集中力や記憶力が低下してしまいます。



ごはんなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれています。

体温アップ 体を目覚めさせます

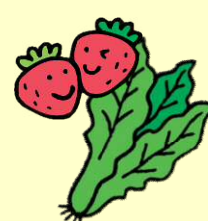
寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べると上昇し、体が活動モードになります。



肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、たんぱく質を多く含む食品を取り入れると効果的です。

スッキリ排便 体のリズムを整えます

朝ごはんを食べることで腸が刺激を受け、消化器官が活発になり、排便が促されます。



野菜や果物には、食物繊維、水分が豊富に含まれ、腸の動きを活発にします。



さっぽろ子育て情報サイトでは、簡単な朝食レシピや保育園の人気給食レシピを紹介しています。ぜひチェックしてみてください。