

朝ごはん

朝ごはんを食べると、 いいことがある！

朝ごはんを食べるとどんな いいことがあるのか

朝食ぬきだと

体温が上がらない

↓
眠い・だるい

↓
運動・勉強に集中できない、
思考力が働かない

脳のエネルギー源になる栄養素……糖質
(炭酸ガスと水に完全に分解されるブドウ糖のみが使われる)

体温を上げる栄養素……タンパク質

脳はエネルギー食い①

寝ている間も昼間と同じように働きます。

寝ている間も、脳はエネルギーを使っています。脳で使うブドウ糖は、食事からとった糖質を、一度肝臓でグリコーゲンとして貯えたものをブドウ糖にして使います。

睡眠中でも副交感神経が働き、脳はエネルギーを使うので、朝起きた時には、肝臓のグリコーゲンが少なくなります。朝食をはじめ、1日3食、食べることが必要です。

『子どもの脳は食から育つ』『どう食べている子どもの朝食』
『食べもの文化』No.133 中川八郎(芽ばえ社) 参考

脳はエネルギー食い②

重量のわりに、たくさんのエネルギーを必要とします。

【成人男子】

脳の重さ…体重の約2%、エネルギー消費量約20%

(【生後数ヶ月の赤ちゃん】)

脳の重さ…体重の16%、エネルギー消費量50%)

筋肉・皮膚の重さ…体重の約52%、エネルギー消費量約25%

『子どもの脳は食から育つ』中川八郎(芽ばえ社) 参考

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が繊敏に対応します。保育園や幼稚園、学校で、友達と楽しく遊び、ケガが少なく学習にも集中できます。

『はじめよう朝ごはん』倉信均(芽ばえ社) 参考

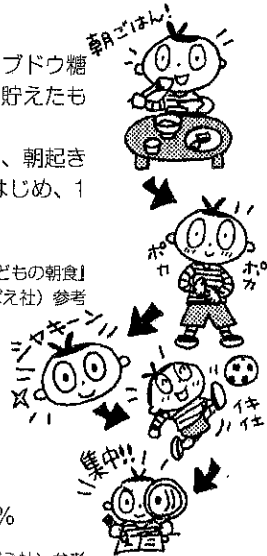
バランスのよい朝食を食べると

体温が上がる

↓
脳が目覚める

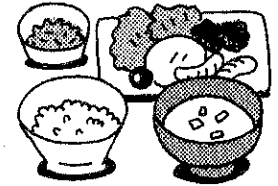
↓
楽しく遊ぶ・ケガをしない

↓
集中力・探究心・学力アップ、
ものごとへの興味



バランスのよい朝食

主食 + 主菜 + 副菜 の食事



わが家のパターンをつくりましょう

●和食のパターン

【献立①】

ごはん
野菜たっぷり味噌汁
前日のおかず



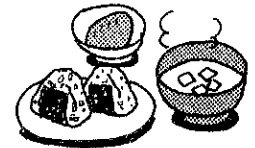
【献立②】

納豆ごはん(青菜やしらすなど入れると、栄養もアップ)
かき玉汁
茹で野菜のごま和え



【献立③】

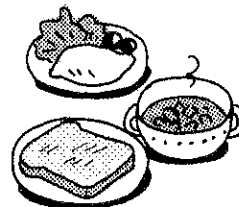
おにぎり(具は炒り卵、ツナ、じゃこ、肉のそぼろ煮などなんでも)
豆腐入り味噌汁
煮卵(ゆで卵を前日から甘辛たれにつけておく)



●洋食のパターン

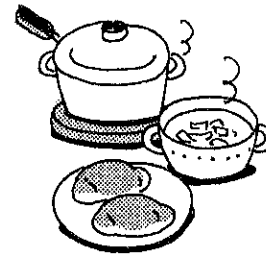
【献立①】

トースト
野菜スープ
オムレツ(具が入ればなおグー！)



【献立②】

ロールパン
飛鳥汁(味噌汁の仕上げに牛乳を。パン食に合います)



【献立③】

フレンチトースト
コーンスープ
茹で野菜



『食べもの文化』No.415 新村恵美子(芽ばえ社) より