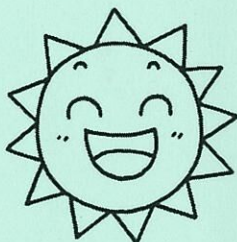
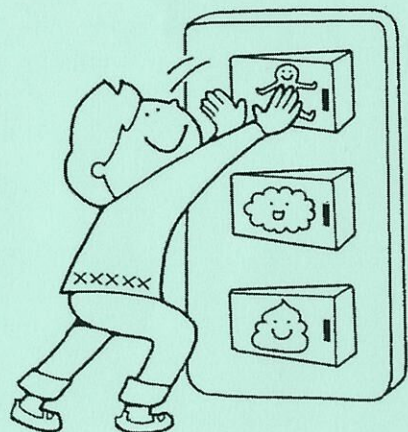




夏休みの間も 毎日、朝ごはん食べて 規則正しい生活を!



朝食で3つの スイッチオン



体のスイッチ



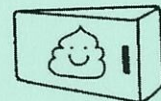
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

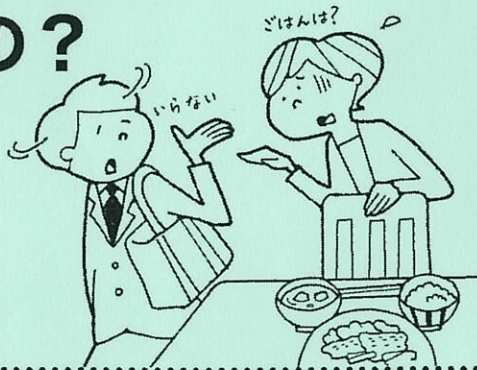
おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝食をぬくとどうなるの?

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食をよくかんで食べよう

よくかんだ食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。

こまちゃんサンド

<材料 5個分>

- バターロール 5個
- バター 25g
- 小松菜 25g
- プチトマト 5個
- ツナフレーク 70g (小1缶)
- マヨネーズ 大さじ1



パッピーこまちゃん
おすすめセット
☆オムレツ
☆コーンスープ



作り方

- ① 小松菜を粗みじんにし、電子レンジで30秒程度加熱する。
- ② ①にツナフレークとマヨネーズを混ぜる。
- ③ バターロールに切れ目を入れ、バターを塗り、②とプチトマトをはさむ。

*作ってすぐ食べるときには、バターを塗らなくても大丈夫です。お弁当に持って行く時は、小松菜の水分が出てくるのでバターを塗るほうがおすすめです。