

朝ごはんを食べていますか？

脳もからだもすっきり目を覚ますためには、朝ごはんをきちんと食べることがとても大事です。脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝、起きたときに頭が働かないのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうからです。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれています。朝ごはんを食べることで、勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすために欠かせません。

朝ごはんを充実させる3ステップ

ステップ1
●時間がない人
●食欲がない人

朝ごはんを食べる習慣を身につけよう

20～30分早く起きて何か食べてみましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、温かい汁物など

ステップ2
●少し時間に余裕がある人
●少し食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を定着させよう

2種類以上を組み合わせ食べてみましょう！



「おにぎりともそ汁」や「トーストと野菜スープ」など

ステップ3
●時間がある人
●食欲がある人

朝ごはんの内容をさらに充実させよう

栄養バランスを考えて食べてみましょう！



主食、主菜、副菜（汁物を含む）をそろえて、乳製品や果物と一緒に

早起きは三文の徳

早起きすると良いことがたくさんあります。早く起きることで、学校へ行くまでの時間に余裕ができるので、朝ごはんの時間をしっかりとることができます。早く起きるためには、前日早く寝ることが大切です。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

自分でコントロールしよう



体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



簡単 朝ごはんレシピ

しらす入りおかかおにぎり

【材料】 ごはん ……150g（お茶碗約1杯）
しらす ……10g
かつお節 ……1g
しょうゆ ……少々

【作り方】

- ① ラップの上にごはんを置いて、しらす、かつお節をのせ、お好みでしょうゆをかけて握ります。
※大きめのおにぎりができるので、2等分にして作ると食べやすいサイズになります。

トマトスープ

【材料】 トマトジュース ……180g（180mL）
顆粒コンソメ ……3g（小さじ1）
キャベツ ……40g
ハム ……2枚

【作り方】

- ① トマトジュースを耐熱のコップに入れて、顆粒コンソメを溶かし入れます。
- ② キャベツとハムを食べやすい大きさに切り、①に入れます。
- ③ 電子レンジ500Wで3分加熱します。
※冷蔵庫で保管していたトマトジュースの場合等スープが冷たい場合は、追加で加熱をします。

ツナコーンみそマヨパン

【材料】 マヨネーズ ……4g（小さじ1）
みそ ……6g（小さじ1）
食パン（6枚切り） ……1枚
ツナ ……15g
コーン ……15g

【作り方】

- ① マヨネーズとみそをよく混ぜて、ソースをつくります。
- ② 食パンに①のソースを塗ります。
- ③ ②にツナとコーンをのせます。

明太子たまご焼き

【材料】 卵 ……2個
砂糖 ……6g（小さじ2）
明太子 ……15g

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れ、よくかき混ぜます。
- ② ①に砂糖を加えさらに混ぜます。
- ③ フライパンを熱し、油（分量外）をひきます。
- ④ 弱火にして、フライパンに②の卵液を半分流し入れ、ある程度固めます。
- ⑤ 奥から手前に卵を巻いていきます。
- ⑥ 巻き終わったら、⑤を奥側に移動させ、残りの卵液を流し入れたら、明太子をのせ、巻いていきます。

朝ごはんの計画をたててみましょう！

朝ごはんを食べるためにはどのような行動をする必要があるのか、栄養バランスの良い朝ごはんはどのような組み合わせなのかを考えて、実行してみましょう。まずは、自分自身でできそうなことから挑戦してみましょう。



朝ごはんを食べるために どのような行動をしますか？

- 例1：朝ごはんを食べる時間を確保するために、早寝早起きをする。
例2：朝のテレビを見る時間を朝ごはんを食べる時間にします。

【私の目標は…】

どのような朝ごはんにするのか 考えてみましょう。

丸に料理名などを記入してみましょう

