

毎月19日は「食育の日」 毎年6月は「食育月間」です



食育の日や食育月間には、日頃の食生活を見直したり、家族や仲間と食卓を囲んだりするなど、「食育の実践」に取り組んでみませんか？

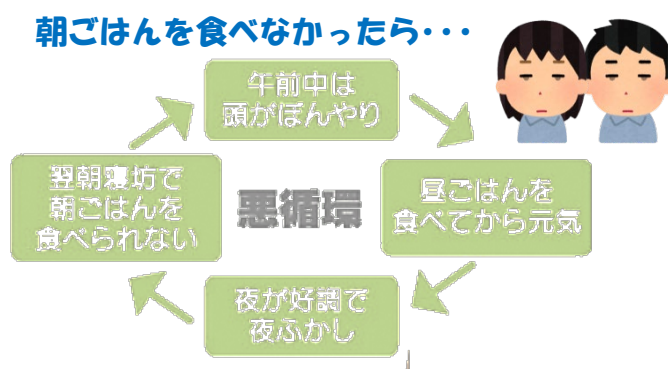
朝食で元気な1日をはじめましょう

なぜ大切？子どもの朝ごはん

朝ごはんは子どもの体や脳の活動を活発にし、元気な1日を過ごすパワーの源になります。

1. からだのリズムをととのえます

朝ごはんを食べることでエネルギーが生まれ、からだ動きやすくなります。排便なども促され、体調も整います。幼児期から早寝早起きで、きちんと朝ごはんを食べ、生活リズムを整えておくことは健康なからだづくりに大切です。



2. 体温を上げて、体の動きを活発にします

朝ごはんを食べると、すぐに体温があがりはじめ、午前中体温が上がった状態が続き、からだの調子もよくなります。



3. 脳へ栄養補給し、頭の働きを活発にします

脳はたいへんな食いしん坊です。夕ごはんからとり入れたブドウ糖という栄養素を、寝ている間にすっかり使い果たし、朝には蓄えがなくなり栄養不足状態です。朝ごはんを食べて脳へ栄養を送ってあげましょう。



子どもの成長を支える朝ごはん

主食・主菜・副菜の3つをそろえて、栄養バランスのとれた朝食を食べましょう。

主食	ごはん・パン・めん類	元気にからだを動かしたり、脳をはたらかせるために欠かせないエネルギー源。朝ごはんでもしっかりと食べましょう。
主菜	肉・魚・卵・大豆製品	成長期の子どものからだづくりに大切なたんぱく質源。チーズや納豆などすぐに食べられる食品もおススメ！
副菜	野菜・果物	からだの調子を整えて病気から体を守るビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。汁ものやスープにするのも◎

☆いそがしいときの朝ごはんのヒント☆

電子レンジやフライパンひとつで手早くできる献立にしたり、ワンプレートメニューにして盛り付けたりすると洗い物もラクです。

