

6月 は食育月間

毎月 19日 は食育の日 です



🕒 朝食でスイッチ ON



～朝食を食べて生活リズムを整えましょう～

いきいきとした1日を過ごすには、人間の体にある**体内時計をリセット**する必要があります。

そのために重要な働きをするのが「**朝食をしっかり食べる**こと」。

朝食を食べることには、ただ空腹を満たすだけでなく、**体にエンジンをかけて元気よく1日のスタートを切る働き**もあります。朝食を食べるためには**早寝・早起き**も大切です。

健康な生活を送るために、生活リズムを整えてみませんか。(参考：農林水産省 朝食が大事なワケ)

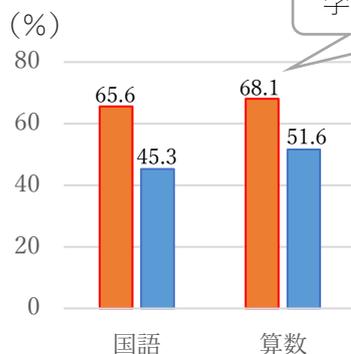
♡ 朝食を食べるメリット

✓ 集中力アップ

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」。

ブドウ糖は、ごはんやパンなどの「**主食**」に

多く含まれています。また、噛むこと自体にも脳の血流をよくする働きがあります。



学力調査の平均正答率

**朝食を毎日食べる
児童生徒の方が、
成績がよい傾向が
みられます**

朝食の摂取有無

■ 毎日食べる ■ 全く食べない

文部科学省「(令和元年度)全国学力・学習状況調査」より一部引用

✓ 体温上昇

朝起きた時は1日の中で1番体温が低くなっています。

朝食を食べることで、脳だけでなく体のスイッチも入り、体温が上昇します。

体温が上がることでやる気もみなぎり、1日をいきいきと過ごすための活動の準備をすることができます。

✓ 便秘予防

朝食を食べることで、胃の中に食べ物が入った刺激によって腸の動きが促進され、

便秘の予防につながります。便通がよくなることで美肌効果も期待できます。

腸からも健康な体を目指しましょう。





朝はギリギリまで寝ていたいし、朝ごはんを準備する時間がない…。

難しく考えすぎず、まずは**“食べること”**から始めましょう！



◎朝食を食べる はじめの一歩

「毎日食べる習慣をつける」

栄養バランスのよい朝食を摂ることが理想的ですが、初めから様々な食材を準備しようとする、大変で挫折してしまうかもしれません。まずは、「毎日食べる」、これだけを意識してみましょ。必ずしも毎朝手作りする必要はありません。頑張りすぎず、手軽に食べられるものを準備しておき、楽しみながら実践してみませんか。

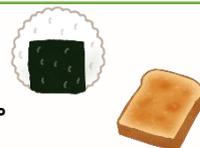
—

理想的な朝食は

主食、主菜、副菜（汁物）、そして果物・乳製品が揃っている食事です。

ステップ1

- ・まずは **主食！**
- ・おにぎりやパンなど、好みに合わせて**“炭水化物”**を取り入れましょ。



ステップ2

- ・主食に **主菜** をプラス！
- ・肉や魚、卵や大豆製品など、**“たんぱく質”**をプラスしましょ。
- ・目玉焼きやウインナーなど、食材を切る必要がないものなら、時間のない朝でも手軽に調理できます♪



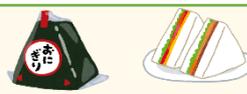
ステップ3

- ・主食 + 主菜 + **副菜（汁物）**
- ・きのこ・海藻たっぷりのお味噌汁や野菜サラダなどをプラスして**“ビタミン・ミネラル・食物繊維”**を補いましょ。
- ・カット野菜・冷凍野菜を活用すると手間と時間が省けます♪



ステップ4

- ・**果物・乳製品**をプラス！
- ・リンゴやキウイなどの果物と、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を取り入れて足りない栄養素を補いましょ！



★気負いすぎず、前日の夕食を多めに作って保存しておいたり、コンビニやスーパーを活用したりしながら、自分に合った朝食スタイルを見つけていましょ。

（※前日の夕食を保存する際は、清潔な容器に移し替えて冷蔵庫で保管し、食べる前にしっかり再加熱を行いましょ。）