



このおたよりは、香南市教育委員会子ども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。今回は、〈なぜ朝ごはんが大切？〉について朝ごはんの役割①をお届けします。



## <なぜ朝ごはんが大切？>



### 朝ごはんの役割①・・・脳を活発に働かせる！

脳が活発に働くために必要な栄養は《ブドウ糖》です。

そのエネルギー（ブドウ糖）は、寝ている間にも消費されています。脳は朝には《燃料不足》・・・

そうさせないためには、朝ごはんを食べて（ブドウ糖）を補給してあげることが必要です。

### <おいしく朝ごはんを食べるためにできることは？>

- ① 夜遅くまで間食しないようにしましょう。  
寝る前に食べ物を食べてしまうと、朝起きたときにお腹がすいておらず、あまり食欲がわきません。
- ② 早ね・早起き、生活リズムを整えましょう。  
睡眠が十分でないと、なかなか起きられず、起きてすぐごはんを食べなくてはいけなくなります。
- ③ 前日に下ごしらえをしておきましょう。  
朝、少しでも楽をするには前日の準備がポイントです。夕食を作る時に、朝ごはんの材料も一緒に切っておいたり、朝食用にのけておくのも一つの方法です。
- ④ 子どもの食べやすい工夫をしましょう。  
一口サイズのおにぎりにしたり、パンも食べやすい大きさに切ってあげる。  
ワンプレートに盛りつける。朝ごはんには、嫌いなものを出さないようにしましょう。

## 作ってね 朝ごはん

◆いろいろなおにぎり・・・おにぎりだと不思議とパクパク食べられる！

\*いろいろな具を混ぜてみましょう

- ・鮭わかめ・・・水でもどしたカットワカメと鮭フレーク
- ・梅じゃこ・・・種をのけてほぐした梅とじゃこ

◆ポケットサンド

食パンを4等分にし、厚みに切り込みを入れて、ポケット状にし、お好みの具をはさむ。

外側にパンのミミがあるので、具がはみ出ず食べやすいです。



次号もお楽しみに！

