



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？〉シリーズ、朝ごはんの役割③をお届けします。



## 〈なぜ朝ごはんが大切？〉



### 朝ごはんの役割③…排便を促す！

朝排便をすませると気持ちよく活動できます。そのためには朝ごはん（ある程度の量食物繊維）が必要です。

朝ごはんを食べないことが習慣化すると…低体温になる→基礎代謝が低下→脂肪を燃やしにくくなる→余った脂肪が体に蓄積→生活習慣病になりやすい体に！できません。

日中の活動を活発にするには朝ごはん《たんぱく質》が重要です。

★朝ごはんを手早く作るには…

#### ①前日の夜に下ごしらえしておく

野菜を切っておく・みそ汁の具を煮しておく など

#### ②前日の晩ごはんをアレンジ

煮物を卵焼きに混ぜる。

ポテトサラダをサンドイッチの具に など

#### ③作り置きできるおかずを用意しておく

煮物やきんぴらごぼう など



#### 1 ポイントアドバイス

しっかり朝ごはんを食べるためには、生活リズムを整えることも大切！

食べるのが遅い子どもには、食べやすい工夫も必要！（ごはんは一口おにぎりに、パンはあらかじめ切っておく、ワンプレートに盛りつけるなど）

## 作ってね 朝ごはん

### ♡ 具たくさん味噌汁のススメ ♡

味噌汁は、「朝の毒消し」と言われるほど、栄養満点の一品です。冷蔵庫に残っている野菜を使って具たくさんみそ汁を食べましょう。

～煮干しだしのとりかた～（4カップ分）

煮干し5～6尾の頭と内臓を除き、水4カップにつける。しばらくつけてから火にかけ、煮立ったら弱火で5分ほど煮る。

朝のみそ汁用は、前日の夜からつけておくと良い。



次号もお楽しみに！