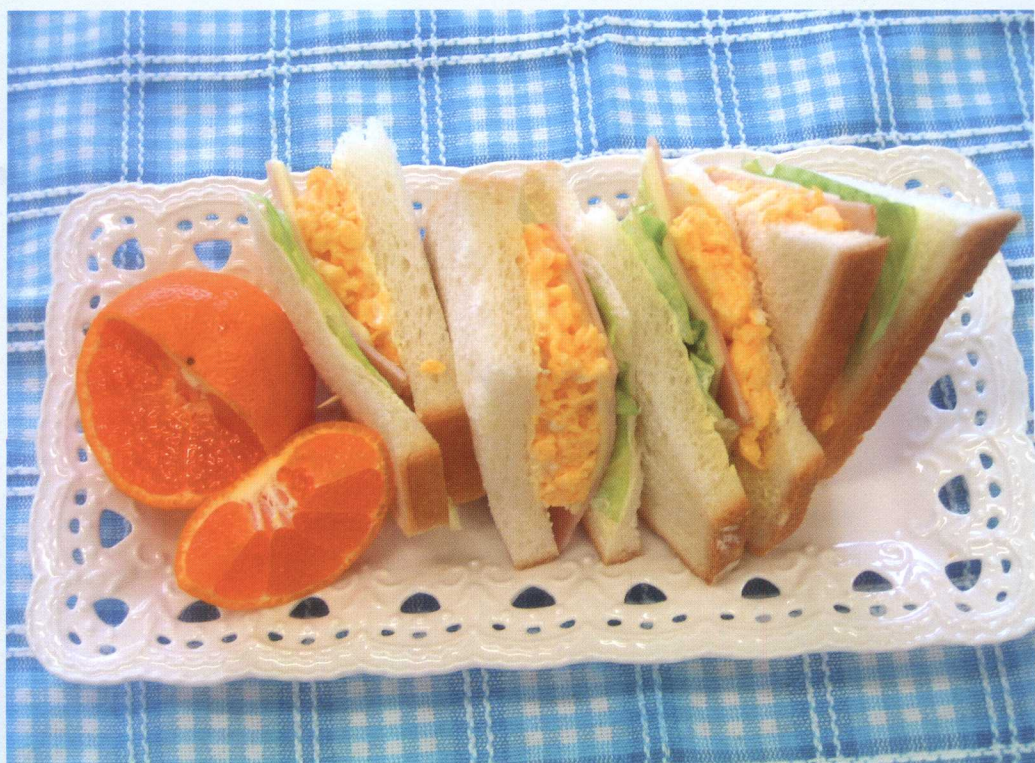


# かんたん★朝ごはん

元気もりもり朝ごはん



橋本市教育委員会

# 朝食って、大切なんだね



たっぷり眠ってしっかり早起き。  
朝日を浴びて朝ごはんを食べれば、心もからだも絶好調！

## ●きちんと朝食を食べ、1日をスタートさせましょう

朝食をきちんととっていますか。子どもの健やかな成長は、早寝早起きをして、しっかり朝食をとることでもたらされ、規則正しい生活リズムが整えられます。

朝食を抜いてしまう人は食事の時間が不規則になりがちで、食事の内容も偏りがあるとされています。健康的な生活には、1日3回の食事を規則正しくとることが必要です。食事のリズムを整えることによって、好ましい生活習慣や健康が保たれます。

## ●朝食が大切な理由

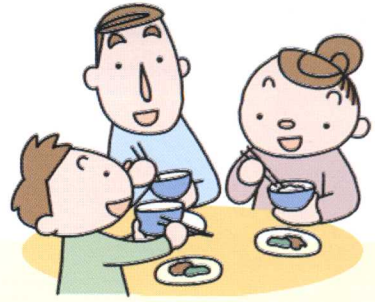
朝食を抜くと昼食までのエネルギーが不足して体がだるくなったり、イライラしたり、集中力をなくしてしまいます。朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。

朝食を食べない人は、少しでも食べる習慣を身につけましょう。食べていても栄養のバランスのとれていない人は、朝ごはんに何かひとつでもプラスしていきましょう。

## 目次

●朝食って大切なんだね	.....	1	●『かんたん朝ごはん』への願い	
●伊都版食事バランスガイド	.....	3		28
①主食メニュー（ご飯）	.....	5	●『かんたん朝ごはん』	
②主食メニュー（パン）	.....	12	作ってみよう！	
③副菜メニュー	.....	17		29
④主菜メニュー	.....	25		





## ●子どもの食をめぐる近年の状況

子どもはスナック菓子や清涼飲料水を含め、脂肪や塩分などを多く含んだ食品を好んで食べます。

また、ビタミンやミネラル、食物繊維などを含んだ野菜が不足する傾向があるとされています。これらの偏った栄養摂取や朝食欠食などの不規則な食生活が、肥満などの生活習慣病の若年化につながっています。

## ●家庭で食習慣の基礎が身につきます

家庭は子どもたちが成長に必要な栄養を摂取し、食事の楽しさを感じる場所であり、そして食事の大切さや、食事のマナーなどの基本的な食習慣が身につく場所でもあります。朝食は一日の活力源、子どもには早寝早起きを促し、必ず朝食を食べるようすすめましょう。

## ●朝食では「主食・副菜・主菜」をそろえましょう

主食は主にエネルギーのもとになり、副菜は主に体の調子を整え、主菜は主に体をつくるものになります。特に主菜に多く含まれるたんぱく質には体温を上げる作用もあるので、朝食では卵や魚、肉、大豆製品を食べたいものです。また、副菜の野菜類を食べる工夫をしながら、「主食・副菜・主菜」をそろえましょう。

朝食で内容が偏りがちな場合は、昼食や夕食、手作りおやつなどで、足りない分を補い、一日の食事バランスを保ちましょう。また、郷土料理や行事などの日本の食文化を受け継いでゆきたいものです。

