

# 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは一日のはじまりのごはんです。一日のはじまりのごはん、毎日食べていますか？  
実は朝、昼、晩の3食で一番大切なのは「朝ごはん」なのです。どうして朝ごはんって大切なのでしょうか。

## 朝ごはんって どうして大切なの？

私たちのからだは、寝ている間にもエネルギーを使っています。そのため朝起きたときにはエネルギーがとても少なくなっています。朝起きて一番の食事は、その不足を補っていいことがいっぱいあるんだよ！

### いいこと その①

#### ●元気に運動できるよ

夜、寝ている間、体温は下がっています。朝ごはんを食べるとすぐに体温が上がり始め、体が目覚め、活発に動くことができます。



### いいこと その②

#### ●脳が活発に働くよ

脳にとってブドウ糖は大切なエネルギー源です。ブドウ糖はたくわえておくことができません。脳のエネルギーが不足すると、イライラしたり、ぼんやりしたりすることも。朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを送り、働きをよくすることで勉強に集中できます。



### いいこと その③

#### ●おなかの調子を調えるよ

胃の中に食べ物が入ってくると、腸が目覚め動き始めます。朝ごはんを取ることで、うんちが出やすくなり、便秘を防ぎます。



今まで朝食食べる習慣のなかった人は、まず「朝ごはんを少しでも食べる」習慣を身につけることから始めましょう。最初はバナナ1本からでもいいのです。体のリズムが整ってくると、だんだんしっかり食べられるようになってきますよ。朝はお腹がすかなくて食べられないという人は、夕食の時間を早めにし、いつもより少し早く寝るようにしてみましょう。

元気な1日を過ごすために、家族で朝ごはんを食べてスタートしましょう。



# 朝ごはんを作ってみよう



学校教育の大切な目標のひとつに、「食に関する指導の充実」があります。橋本市教育委員会では紀見東中学校区を食育の推進地域として、校区内の4つの小中学校で、栄養教諭を中心に、児童生徒や保護者を対象とした食育講座や調理実習を開催しています。夏休み前には保護者を対象に、実際に家庭で作られている朝食メニューを募集し、それを元に子どもでもできる朝食レシピ集『自分で作ろう！かんたん朝ごはん』を作成しました。レシピ集は市内小中学校に全配布される予定です。

「自分で作ろう！かんたん朝ごはん」を使った子どもクッキング教室が開催されました。みんなで協力し合って、あっという間に6品のメニューができあがりました。  
(写真は城山小学校 9月6日)



じゃこトースト  
きれいな焦げ目が  
ついたかな？



みんなで試食  
おいしくて  
いるといいね！

子育て

は、はい  
あどばいす



支援チーム員「ちょっとちゃん」

ずっと前のことですが、『朝だけダイエット』という本が話題になったことがあります。朝、食べなくて調子がいいという大人もいます。でも、子どもたちに接していると、体がぐにやり、気持ちもふあ〜という子どもに、朝ごはんを食べていない子どもが多いのです。歩いて登校することや、朝ごはんを食べることは、体のスイッチをONにすること♡ スイッチをパチンと入れていってらっしゃいってね(^o^)

どうしても夜ふかしになってしまうことが多いのが私たち大人です。寝坊してしまった(+o+)、朝ごはんどうしましょになったら、うわあ、起きられへんかった〜って、言葉にだしてしまいましょ。お茶づけ、ふりかけご飯、カップ麺…なんでもOKです。そしてあしたは起きる(^o^)/なんて、しきりなおす姿を見せることも、子どもにとって大事なことです。うまかった日よりも、そんなアタフタした大人の様子が、子どもの心に残ることがあります。

長い子育てですもの、しきりなおしがあっというんですよ♡

