

幼児から学童期用



# 1日のスタートは朝ごはんから!

朝ごはんを食べることは、子どもにとっても、大人にとっても、大切なことです。では、朝ごはんを食べるとどんな良いことがあるのでしょうか。朝ごはんの役わりをみていきましょう。

体温を上げる

寝ている間に下がった体温を上げることで、体を目覚めさせます。

脳にエネルギーを補給する

脳はたくさんのエネルギーを使います。朝ごはんを食べることでエネルギーが補給され、脳もしっかりはたらきます。

便通をよくする

食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され、排便しやすくなります。



★朝ごはんを食べることは、1日を元気にスタートさせるために、とても大切なことがわかりますね。

## 朝ごはんをステップアップ



**ステップ 1** まずは、そのまま食べられるものから始めましょう。

フルーツや牛乳、ヨーグルト、パン、おにぎりなど

**ステップ 2** ちょっとひと工夫してみましょう。

簡単なアレンジをしてみましょう  
サンドイッチやピザトースト、納豆ごはんなど

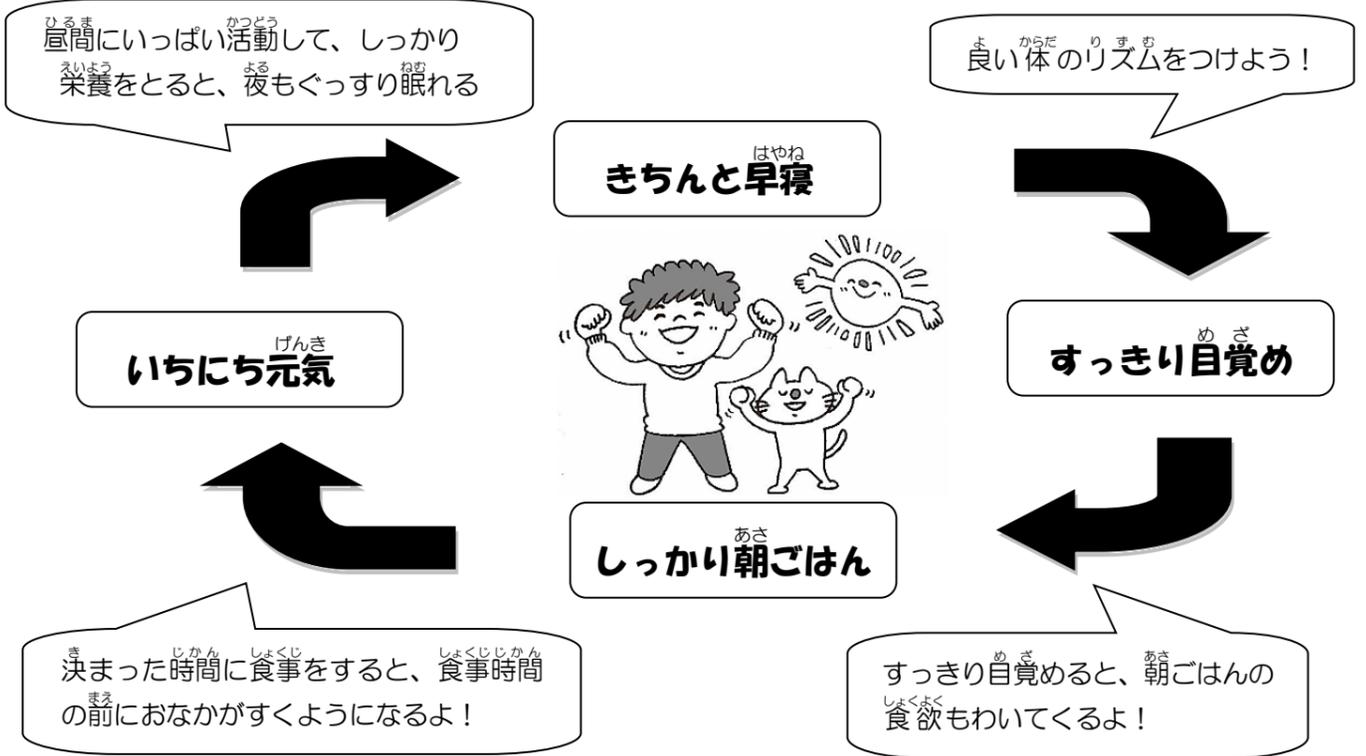


**ステップ 3** バランスを意識してみましょう。

主食 + 主菜 + 副菜 をそろえましょう  
ごはん + 納豆 + みそ汁、トースト + 目玉焼き + サラダ など



## はや寝・はや起・朝ごはん



しっかり朝ごはんを食べて、良い体のリズムで生活しましょう。

※ぱくぱく通信は、食育への関心を深めていただくために「四條畷市食育推進会議」が、作成しています。

あさ た  
朝ごはんを食べましょう！

あさ やくわり  
朝ごはんの役割とは・・・



① 「体温を上昇させる！」

たいおん じょうしょう  
人間は、夜寝ているあいだ、体温が低くなります。朝ごはんを食べることで  
たいおん じょうしょう からだ めざ  
体温を上昇させ、体を目覚めさせます。

② 「脳にエネルギーを補給する！」

のう えねるぎー ほきゆう  
脳は寝ている間にも活動し、エネルギーを大量に消費します。  
あさ た えいよう ほきゆう のう めざ ごぜんちゆう  
朝ごはんを食べて栄養補給することで、脳が目覚め、午前中からしっかり  
かつどう  
活動することができます。

③ 「便通を整える！」

まいあさ た もの い はい ちよう しげき きそくてき はいべん うなが  
毎朝、食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され、規則的な排便が促されます。

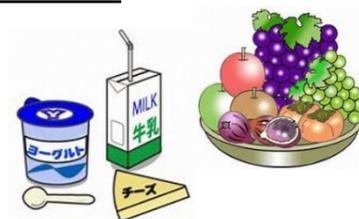
④ 「体内リズムを整える！」

にんげん からだ たいない どけい そな  
人間の身体には、体内時計が備わっています。  
まいにち き じかん あさ た からだ めざ たいない  
毎日決まった時間に朝ごはんを食べて、身体を目覚めさせることで、体内  
どけい しゅうせい たいないりずむ との からだ こころ よ ばらんす たも  
時計が修正され、体内リズムが整って、身体と精神の良いバランスが保たれ  
ます。

あさ すてつぷ あつぷ  
朝ごはんをステップアップ！

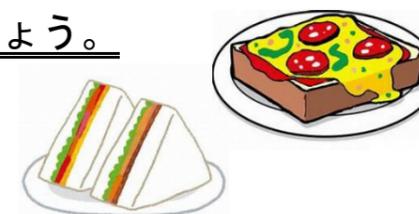
すてつぷ 1 ちょうり ひつよう ようい  
ステップ 1 調理の必要がないものを用意しましょう。

ちーず よーぐると にゅうせいひん くだもの  
チーズやヨーグルトなどの乳製品、果物など、そのまま  
た ようい じかん しょくよく あさ  
食べられるものを用意しておけば、時間や食欲がない朝  
ても、手軽に栄養補給できます。



すてつぷ 2 ちよっとひと工夫をしてみましよう。

さんどいっち びざとーすと ひとつてま くわ  
サンドイッチやピザトーストなど、一手間を加えて  
えいよう た  
より栄養のとれるものを食べるようにしてみましよう。



すてつぷ 3 ばらんす よいしょくじ いしき  
ステップ 3 バランスの良い食事を意識してみましよう。

しゅしょく しゅさい ふくさい そろ ばらんす よ あさ よる ようい  
主食、主菜、副菜を揃えてバランスの良い朝ごはんにしてみましよう。夜ごはんの用意をする  
よくじつ あさ かんが  
きに、翌日の朝ごはんも考えて  
じゅんび よくあさ てま はぶ  
準備しておく、翌朝の手間が省けます。



あさ まいにち た ぐ ひまん  
朝ごはんを毎日食べることで、まとめ食いによる肥満や  
しょく ほそ ひと えいようぶそく ふせ つな  
食の細い人の栄養不足を防ぐことにも繋がります。

それぞれの家庭で、できることから取り入れましよう。

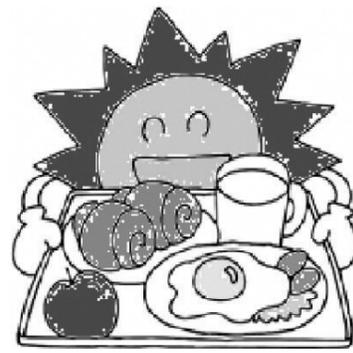
げんき  
いつまでも元気でいるためにできることは？

- ・食事の栄養バランスを考え、良く噛んで食べましよう。
- ・歯磨きや義歯の手入れをし、歯科健診を受けて、歯や口を  
すこ たも  
健やかに保ちましよう。
- ・体力にあわせ、適度な運動を継続的に 行いましよう。



ぱくぱく通信は、食育への関心を深めていただくために「四條畷市食育推進会議」が作成しています。

# あさ た 朝ごはんを食べよう！



あさ た よる ね あいだ つか  
朝ごはんを食べていますか。夜、寝ている間にもエネルギーは使われていて、  
きしょうじ ぶそくじょうたい あさ ほきゅう  
起床時にはエネルギー不足状態になっています。朝ごはんではエネルギーを補給  
して、いちにちげんき す  
して、一日元気に過ごしましょう。

## >> あさ た 朝ごはんを食べると・・・

### ① たいおん じょうしょう ① 体温が上昇する

ね あいだ さ たいおん じょうしょう からだ めざ  
→寝ている間に下がった体温を上昇させて体を目覚めさせます。

### ② のう ほきゅう ② 脳のエネルギー補給

あさ のう ほきゅう ごぜんちゅう しゅうちゅうりょく きおくりょく たも  
→朝ごはんでは脳にエネルギーが補給され、午前中から集中力や記憶力が保たれます。

### ③ べんつう ととの ③ 便通が整う

た もの い はい ちょう しげき はいべん うなが  
→食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され排便が促されます。

### ④ ひまんよぼう ④ 肥満予防になる

かつどう まえ えいよう ほきゅう からだ ひつよういじょう えいよう たくわ  
→活動する前に栄養が補給されるので、体が必要以上の栄養まで蓄えようとしません。

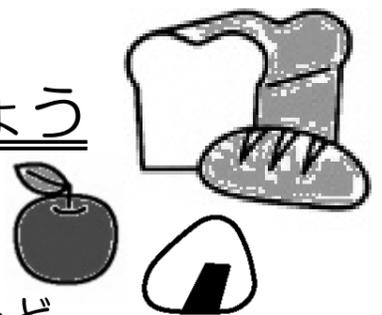


## >> めざ あさ 目指したい朝ごはん3ステップ

### ステップ1 まずはそのまま食べられるものから始めましょう

たんびん げん  
単品でもエネルギー源になる食べものを

れい 例 フルーツや牛乳、ヨーグルト、トースト、おにぎりなど



### ステップ2 ちょっとひと工夫してみましよう

かんたん  
簡単なアレンジをしてみましよう

れい 例 サンドイッチやピザトースト、納豆ごはんなど

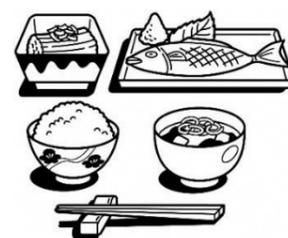


### ステップ3 バランスを意識してみましよう

しゅしょく しゅさい ぶくさい  
主食+主菜+副菜をそろえよう

れい 例 ごはん+みそ汁+納豆、

めだまや  
パン+目玉焼き+サラダなど



ごはんのとき



パンのとき

※ぱくぱく通信は、食育への関心を深めていただくために、「四條畷市食育推進会議」が作成しています。