

元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

みなさんは、毎日朝ごはんをしっかりと食べていますか？
私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、体の自覚ましスイッチがオンとなり、活動するための準備が整います。

●朝ごはん、自覚ましスイッチをオン!

① 頭が働くスイッチが入る。朝ごはんを食べてると...

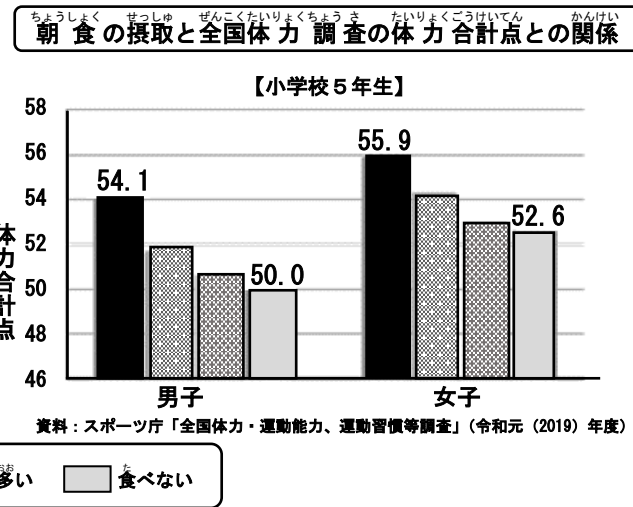
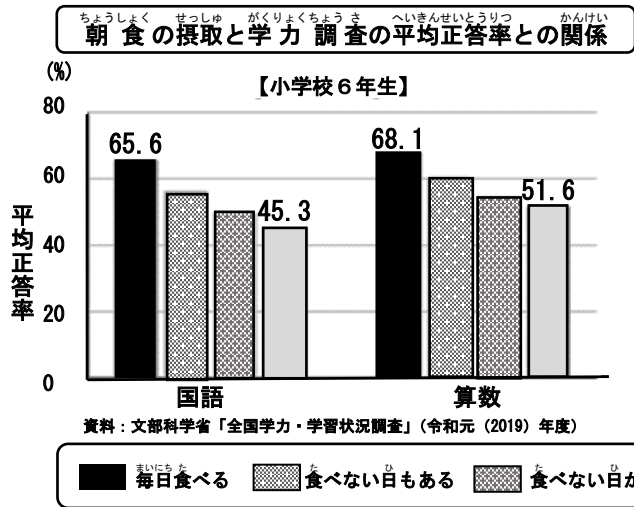
② 体が動くスイッチが入る。体温が上がって

③ うんちがスツキリ出る! おなかのスイッチが入って

④ 今日最強。今朝も

●朝ごはんを食べるといいことがいっぱい

朝ごはんを食べている人は、そうでない人に比べて、学力や体力が高い傾向にあることがわかっています。



●朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- ① 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませましょう。
- ② 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくりましょう。
- ③ 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やしましょう。



朝ごはんクイズ 正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのが考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい?
A 朝早く起きる
B 夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?
A 下がる
B 上がる

Q3 朝ごはんを食べた子はどうなる?
A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ
B 朝ウンチが出てスツキリ!

Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち?
A ごはん
B 野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?
A 目玉焼きとサラダ
B ドーナツとポテト

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい

Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。
Q2...B 眠っている間に下がった体温が朝起きてもどおり、元気に活動することが出来ます。
Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。体をつくるものになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

Eこたえ