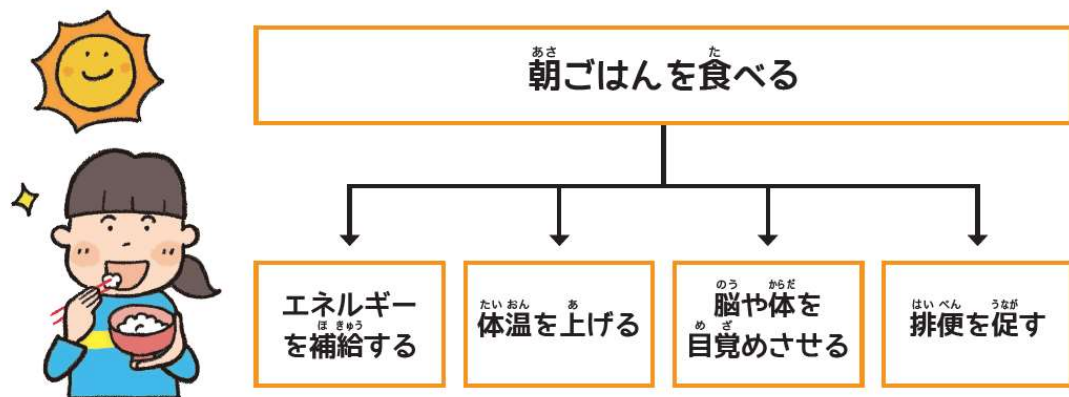


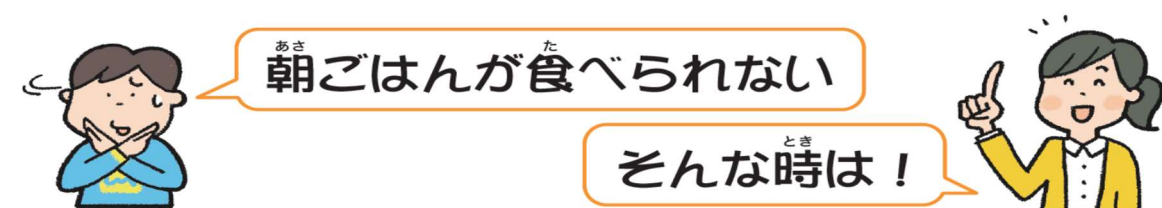
# あさ とくしゅう 朝ごはん特集

ひがしへくふんそうらうがくえん  
東国分爽風学園  
いちかわしりつそやしょうがっこう  
市川市立曽谷小学校

## あさ たい せつ やく わり 朝ごはんの大切な役割



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に動くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。わたしたちが午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。



食欲がない時	時間がない時	用意されていない時
バナナやおにぎり、パンなど、朝に何か食べることから始めてみませんか。夜食をとると、次の日の朝は食欲がないことがあるので、夜遅い食事は避けます。	朝から慌てないように、寝る前に次の日の着がえや持ち物などを準備しておきます。時間がない時でも、おにぎりやパンなどを、少しでも食べるようにします。	自分で、朝ごはんを用意してみませんか。パンとインスタントのスープなどの簡単なものや、前日に用意して朝は温めるだけにしても、手軽に食べられます。

**朝ごはん抜きを習慣化しない**  
生活習慣は、子どもの頃にその基本が身につく。一度身についた習慣はなかなかかえられません。中には、小学生の頃から朝ごはん抜きが始まったという人もいます。今のうちから、毎日朝ごはんを食べることを習慣づけるようにしましょう。

## あさ 朝ごはんステップアップ



ふだん自分が食べている朝ごはんを確認してみましょう。食べていない人は最初から栄養バランスのよい完璧な朝ごはんを目指すのではなく、少しずつステップアップしていくことが大切です。

**何も食べていない人は**

おにぎりやパン、ごはんにふりかけをかけるなど、まずは主食を食べることから始めます。これらの主食となるものには、炭水化物が多く含まれていて、朝のエネルギー源になります。

**主食だけを食べている人は**

おにぎり(主食)にみそ汁、パン(主食)にスープなど、主食に1品を追加して組み合わせるようにします。このほか、ヨーグルトとバナナなどの用意しやすいものでも構いません。

**主食+1品を食べている人は**

ごはんやパンなどの主食に、卵焼きや簡単な肉料理などの主菜、おひたしやサラダなどの副菜、みそ汁やスープなどの汁物をそろえます。栄養バランスがとれたメニューを目指しましょう。



無理のない範囲で続けていき、「朝ごはんを食べること」を習慣づけることが大切です。

**朝ごはんのおかずと脳の働きの関係**  
主食だけの時よりも、おかずをしっかり食べた時の方が、計算速度が速くなったという研究結果があります。朝から十分に脳を働かせるためにも、朝ごはんにおかずをしっかり食べましょう。

参考文献 『新しい家庭5・6』浜島京子 岡陽子ほか44名著 東京書籍刊 『元気な脳が君たちの未来をひらく 脳科学が明かす「早寝早起き朝ごはん」と「学習」の大切さ』川島隆太著 くもん出版刊ほか