

食事だより

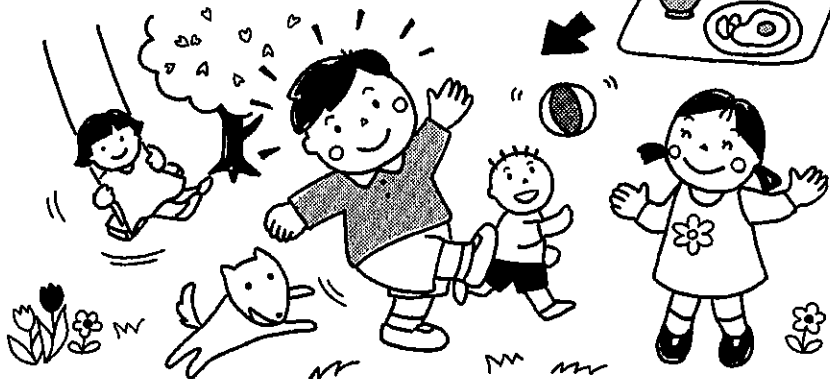
なぜ朝ご飯を食べるの？

朝食は脳へのエネルギー

朝ご飯は、一日を元気に過ごすための大切な食事です。

脳は眠っている間もエネルギーを使っています。脳はたいへんなエネルギー食いののです。ご飯などから得られるブドウ糖を使います。

朝ご飯を食べないと、脳のエネルギーが不足していろいろ良くないことが起こります。



「どう食べている子どもの朝食」食べもの文化研究会編（芳ばえ社）参考

..... 体温上げて、朝型生活のスタート.....

朝ご飯を食べないと、体が温まらず、だるくなります。力が出ないので、楽しく遊べません。タンパク質は体温を上げる役割をします。

ご飯のほかに卵や納豆、魚など（主菜）も朝食には必要です。



料理が苦手なお母さん、あきらめないで

朝は忙しいし、つつい手抜きして、牛乳だけ、トーストだけ。たしかに食べないよりはましです。でも、プラスワンで、簡単にステップアップする方法があります。

チーズやゆで卵、納豆などでタンパク質を補い、果物、野菜でビタミンを補いましょう。ミルクやスープ、みそ汁などで水分を補うことも忘れないで。できるところから始めてみませんか。

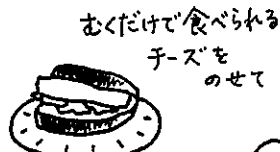


朝食をステップアップ!



ご飯が炊けなくても.....

パンがありますか？

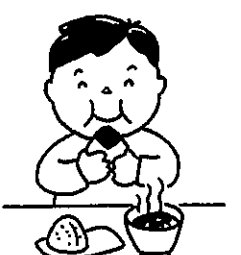
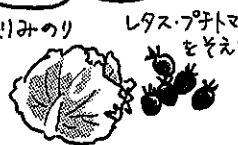


*洗っていつでも冷蔵庫へ入れておこう!



みかん、イチゴもつけたり...

冷凍おにぎりがありますか？



小さなパックで売っているヒジキ・豆類・セコ干など



？ izzごろになったら、無理せず
ご飯のみそ汁が食べられる
ようになるかな？

深見弘子「今のあなたの朝食をステップアップ」
「元気のでる子どもの朝食」食べもの文化編集部編（芳ばえ社）参考