©少年写真新聞社2019年
株式会社少年写真新聞社　http://www.schoolpress.co.jp/

たのしくたべようニュース

よくかんで食べよう！ 朝ごはん

１日の始まりに欠かせない朝ごはんの効果や、朝ごはんづくりのポイントなどをご紹介します。

朝ごはんの効果

頭が目覚める

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが供給されて、集中力や作業能力、学習能力、日中の記憶力が高まるといわれています。

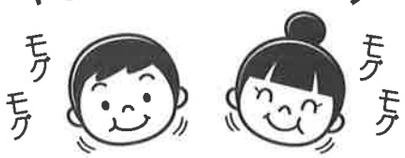
体が目覚める

朝ごはんを食べると、食べ物が消化、吸収されてエネルギーになるほか、体温が上昇したり、五感が刺激されたりします。

うんちがしたくなる

食べ物が口に入って胃に送られてくると、小腸や大腸が動き始めて内臓が目覚めます。それが、朝の排便につながります。

よくかんで食べて「セロトニン」アップ



セロトニンは神経伝達物質で、脳と体を覚醒（かくせい）させて日中活動しやすくすると共に、心のバランスをととのえる役割があります。このセロトニンの分泌を増やすには、朝日を浴びるほか、リズミカルな運動が大切です。リズミカルな運動には、よくかんで食べることも含まれています。

朝にとりたい栄養素

わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。特に朝は、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。ブドウ糖とは、ごはんやパンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素です。朝食はごはんやパンなどを中心に、いろいろな食品を組み合わせてとりましょう。

◆◆◆ 朝ごはんづくりのポイント ◆◆◆

手軽に食べられるものを準備する

手軽に食べられるものとは、包丁や道具を使わないで準備ができたり、電子レンジなどで簡単に加熱すれば食べられたりするもののことです。

上手に時間を節約する

夕食をつくる時に、計画的に次の日の朝ごはんをつくっておいたり、残りものを利用したり、冷凍食品や調理済みの食品を利用したりすると時間を節約できます。

包丁を使わずに食べられるもの（例）

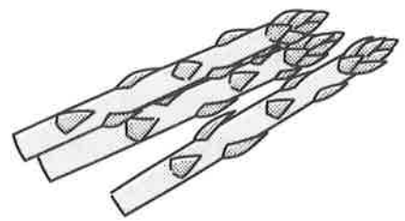
＼上手に組み合わせましょう／

夕食の残りもの

冷凍食品

おいしい旬の食べ物

アスパラガス



生命力旺盛（おうせい）で上に伸びる

アスパラガスは、発芽直後の若い芽を収穫して食用にしています。生命力旺盛で倒されても起き上がろうとする習性があります。そのため、横に寝かせて保存すると、上に伸びようとして穂先の方から曲がってしまいます。立てて保存して、新鮮なうちにおいしく食べましょう。

参考文献：「幼児用早寝早起き朝ごはんガイド」「早寝早起き朝ごはん」全国協議会　『ビジュアル版　見てわかるすぐ使える　楽しい食教材　しっかり食べよう朝食』小川万紀子著　少年写真新聞社刊ほか

この面のみ複写して保護者に配布できるように編集してあります。また、保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。