

朝ごはんをきちんと食べよう

《朝ごはんの役割》

朝ごはんを食べると、体温が上がり、**脳もからだも目覚めて元気に活動することができます**。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、**集中力が高まります**。

また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、**朝の排便にもつながります**。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

《朝ごはんをおいしく食べるための工夫》

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもちがいます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

朝ごはん、何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど少しでも食べましょう。

主食のみ



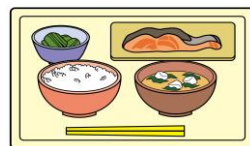
ぐだくさんのみそ汁やスープなど1品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



サラダやスープなど野菜のおかずを足しましょう。

主食と主菜・副菜



栄養バランスの良い朝ごはんです。この習慣を続けましょう。

◇ 朝ごはん不足しがちな野菜 ◇

今年5月に実施した食生活アンケートの結果をみると、朝ごはん野菜のおかずを食べた人は小学校で23%・中学校で40%、汁ものを食べた人は小学校で31%・中学校で27%でした。

主食や主菜はとれていても、野菜を使ったおかずが不足しがちなようです。

野菜は体の調子を整えるために欠かせません。作り置きできる野菜料理を準備しておいたり、ぐだくさんのみそ汁やスープを加えたりして、忙しい朝でも工夫して野菜がとれるとよいと思います。

◆ 9月1日は『防災の日』 ◆

防災の日は、災害に対する認識を深め、それらに対処する準備をするために制定されました。

この日には、防災訓練や防災のための行事が各地で行われています。

防災の日を機会に、ご家庭でも災害時に備えて、家族みんなで避難場所や備蓄食・備蓄水の確認などをしてみてはいかがでしょうか。



ふだん食べているレトルト食品などを多めに買っておくことも備蓄になります。賞味期限を確認しながら途切れないよう管理しましょう。