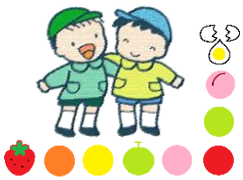
2025年４月号

食育ひろば



ご入園・ご進級おめでとうございます。

食育通信「食育ひろば」ではこどもの食を中心に食生活についての情報を提供しています。
私たちのからだを作る食べ物について様々な方面から取り上げていきたいと思います。
大人もこどもも生活リズムが変わりやすい4月は、1日のスタートとなる「朝ごはん」がテーマです。

朝ごはんは　なぜ大切なの？

脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭がボーッとするのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。
ブドウ糖を朝ごはんで補給し、脳とからだを目覚めさせましょう！

朝ごはんをしっかり食べると

- ●体温が上がり、からだの活動力が上がる
- ●体内時計を修正して、２４時間のリズムを保つ
- ●１日の栄養バランスがとりやすくなる
- ●便通が良くなる

朝ごはんを食べないと

- ○集中力が続かない
- ○便秘になりやすい

朝ごはんを毎日食べることは、高い学力・体力、良好な学習習慣と関係していると言われているよ！

お菓子やジュースが朝ごはんでもいいの？

甘いお菓子やジュースに入っているブドウ糖は消化吸収がはやいため、血糖値が急激に上昇しますが、すぐに低下します。血糖値がジェットコースターのように急激に上下する状態が続くと集中力の低下や眠気、イライラなどが起こりやすいと言われています。

朝ごはんクイズ

朝ごはんで特に摂りたい栄養素は「炭水化物」と「たんぱく質」とあと何があるでしょう？

①脂質　②ビタミン・ミネラル

【答え】②

朝ごはんには炭水化物を多く含むご飯やパンなどの穀物やいも類と、たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品・乳製品、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜や果物を食べましょう。

こどもの時の食習慣は、大人になってからの生活の質に大きく影響します。朝ごはんを食べる習慣をこどものうちに身に付けましょう。できれば、主食＋おかず（たんぱく質＋野菜）の朝ごはんにし、さらに乳製品と果物がプラスできれば、栄養満点です。

未来の元気を創造する
一冨士フードサービス株式会社