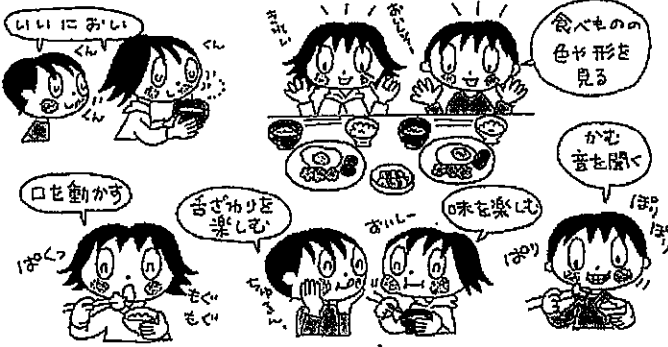


食事より春

朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんは1日のエネルギー源です

朝ごはんを食べて脳にスイッチオン！

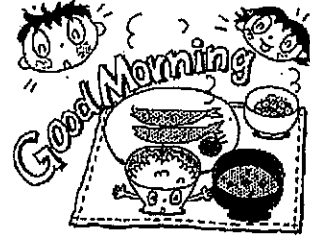


感覚器官がウォーミングアップ！
脳と体が目覚めます。

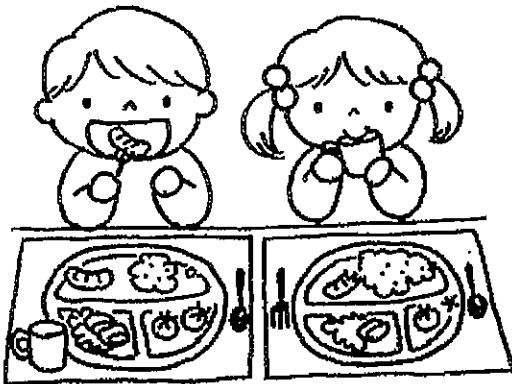
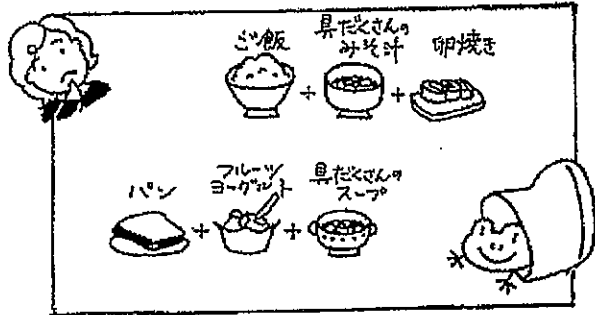
朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。

体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。とくに、たんぱく質の多い食べものに、そういう作用があります。エネルギーを出すための食べものはご飯やパンですが、トーストだけとか、おにぎりだけとかの朝食が好ましくないのは、そのためです。

朝ご飯をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょうね。



忙しい朝、こんなメニューはいかがでしょう？



朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

5効果

① 体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。



③ 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。



⑤ 生活習慣病を予防します

●1日3回食べないと1回の食事が多くなってしまいます。

●朝寝坊夜型の生活だと…

朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる

このくり返しが生活習慣病の予備軍に！

② 肥満防止

屋におなかですいて、一度にたくさんのを食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に



④ 脳のエネルギー源に

●脳は大量のエネルギーを必要とする
●脳のエネルギーはブドウ糖
脳は働いている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんをエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働かせません。

