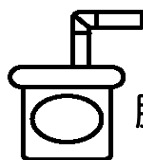




## 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が機敏に対応します。幼稚園で友達と楽しく遊び、けがが少なく学習にも集中できます。



### 脳はエネルギー食い

脳は寝ている間も昼間と同じように働きます。寝ている間も、脳はエネルギーを使っています。脳で使うブドウ糖は、食事から摂った糖質を一度肝臓でグリコーゲンとして蓄えたものをブドウ糖にして使います。

睡眠中でも副交感神経が働き、脳はエネルギーを使うので、朝起きた時には肝臓のグリコーゲンが少なくなります。朝食をはじめ、1日3食食べることが必要です。



### バランスのよい朝食を食べると

体温が上がる



脳が目覚める



楽しく遊ぶ・けがをしない



集中力・探究心・学力アップ、  
ものごとへの興味

### わが家のパターンを作しましょう

#### ●和食のパターン

【献立①】 ごはん・野菜たっぷり味噌汁・前日のおかず

【献立②】 納豆ごはん（青菜やしらすなどを入れると栄養もアップ）

かきたま汁・茹で野菜のごま和え

【献立③】 おにぎり（具は炒り卵、ツナ、じゃこ、肉のそぼろ煮などなんでも）

豆腐入り味噌汁・煮卵

#### ●洋食のパターン

【献立①】 トースト・野菜スープ・オムレツ（具が入ればなおよい）

【献立②】 フレンチトースト・コーンスープ・茹で野菜

【献立③】 ロールパン・ホットミルク・コールスローサラダ・オレンジ

