



# 朝ごはんを食べよう♪

東大阪市 保育室

## ①体の活性化

いろいろな角度から刺激されて脳が目覚めます。

色、形をみる



いいにおい♪

味、舌ざわり



## ④脳のエネルギー源に

脳は寝ている間もエネルギーを使っているのだから、朝ごはんでは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きません。



## ②肥満防止

お昼におなかがすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと、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…

## ⑤生活習慣病を予防します

1日3回食べないと1回の食事の量が多くなってしまいます。朝寝坊夜型の生活では

「朝は起きられず、食欲がなくて食べられない。  
夜は目がさえて眠れず、夜食を食べる。」

⇒こういったくり返しが、生活習慣病の予備軍に…

## 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。



## おいしい朝食を食べるためのポイント

- ①夕食は早めにすませ、夕食後は間食をしないようにしましょう。
- ②生活リズムを早寝・早起きにし、朝食を食べる30分前には起きて体を目覚めさせましょう。
- ③夕食の残り物や前日に下ごしらえや作りおきをしておくと、朝あわてることなく食べられます。

