

食育だより



バランスのよい朝食で元気に一日を始めよう！ 朝ごはんクイズに挑戦！

朝ごはんは一日の元気のもとです。朝ごはんを食べることで体温は上昇し、エネルギーが補充されて活発に動くことができます。栄養バランスのよい朝ご飯はどのようなものでしょうか。

和食編

●この朝ごはんに加えるとバランスがよくなるものは
なんでしょう？



- ①魚のおかず ②野菜のおかず ③何も加えなくてよい

答え②

まずは朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう。主食のごはんやパンなどに、肉・魚・卵などのおかず（主菜）、野菜などのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。煮物やきんぴらなど、作り置きのおかずを追加するとよいです。汁物に野菜を増やしてもよいでしょう。

洋食編

●この朝ごはんに加えるとバランスがよくなるものは
なんでしょう？



- ①肉のおかず ②野菜のおかず ③何も加えなくてよい

答え①

彩りよく素敵な朝食ですが、肉・魚・卵などたんぱく質を使ったおかず（主菜）があると、もっとバランスがよくなります。たんぱく質は体温を上げる役割があります。ウィンナーや目玉焼きはいかがでしょう。チーズトーストにしたり、サラダにツナを添えてもよいです。



朝ごはんを食べるために、寝る時間と起きる時間も大切です。夜型の生活習慣は乳幼児期の生体リズムや成長ホルモンにも影響を与えます。夜なかなか眠れない場合には、朝を決まった時間に起こすことから始めましょう。