

します。

また、朝食をしつかり食べる子は、成績も良いという調査結果もでています。

◎なぜ朝食を食べないのか

「時間がない。食欲がない。食べる習慣がない。食事が用意されていない。」等の理由が挙げられました。

◎朝食をとるために

朝食をとる生活リズムをつくりましょう。

なるべく夜ふかしはひかえ、できるだけ早く起きて、朝食をとるようにすると、生活リズムが安定し夜も早く眠れるようになります。

また、夜食を控えると朝空腹感ができます。子どもだけではなく、大人も一緒に朝食を食べることも大切です。

もしも、朝食ぬきが習慣となつている場合は、サラダ、ヨーグルトなどの軽いものから始め、徐々に改善していきましょう。

簡単メニューを紹介

A・準備が簡単なメニュー
例：手で食べられる「ソー

セージのサラダ巻き」や

「あんずジャム(酸味がよい)をはさんだスティックパン」(写真)

B・時間をかけずに食べられる簡単メニュー

例：「サンドウィッチ」・「ソーセージエッグパン」・「おにぎり」・「バナナコーンフレーク」

C・卵料理は手早く作れ、バリエーションが豊富な例：「冷凍ポテト・ベーコンの入ったイタリアンオムレツ」・「かにかまと三つ葉の牛乳だし巻き」(写真)

*朝、簡単に作れるメニュー

も良いし、前日の夜に下ゆでなど下準備をしておくと朝が楽です。

*栄養のポイント

◎主食・主菜・副菜をそろえましょう。

①主食：脳の栄養となるブドウ糖は、ご飯、パン、うどんなどの炭水化物でとれます。

②主菜：体温を上昇させる肉・魚・卵・乳製品などの動物性たんぱく質も大

切です。

③副菜：成長期に必要なカルシウム、ビタミンA、脂質は野菜類・スープ類などでとりましょう。

①②③の主食・主菜・副菜をそろえると、栄養満点の朝食になります。

朝食も家族そろって食べると、心も体も満たされて一日の良いスタートができます。まずは朝食をしつかり食べることから始めていきましょう。

☆メニューの詳しいご相談は、健康管理課へ

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

カンタン朝メニュー



▲C イタリアンオムレツ



▼野菜スープ



▲A ソーセージのサラダ巻き



▲A あんずジャムのスティックパン



▲C かにかまと三つ葉の牛乳だし巻き