

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。
少しずつ園の生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。
気温もぐんぐん上がり、初夏を感じるようになりましたね。
元気な一日をスタートするために「朝ごはん」は大切です。家族みんなで、毎日朝食を食べる習慣をつけましょう。

～朝食は脳とからだの目覚まし時計～

「時間がない」「食べる習慣がない」「食欲がない」など、朝食を食べないパパ・ママが増えています。
江戸川区で実施している4か月健診時で調査したところ、約5割のパパ、3割のママが朝食を毎日食べていないことがわかりました。
(情報：江戸川区健康部健康サポートセンター栄養士より)
家族全員で朝食を食べることから食育を始めましょう。

朝食を毎日とるとこんなメリットがあります。

からだの活性化
朝ごはんを食べると体温が上がり活動モードになります。
脳のエネルギー補給もできる

快便効果
朝ごはんを食べると腸が刺激されてうんちがでやすくなるよ。

肥満防止
昼にお腹がすいて一度にたくさん食べると完全燃焼されずエネルギーがたまりやすいためからだになり太る原因に



忙しい朝にこんな朝食はいかがでしょうか

① 調理しなくても手早くできる

- * パンと牛乳、果物などを組み合わせて
- * 前日にコンビニなどですぐに食べられるものを買っておく



② 時短でできる

- パンやご飯に添える簡単おかず
- * 生野菜にゆで卵やハムでサラダ
- * 納豆を浅漬けで和えてごはんにかける
- * 食パンにチーズやツナをのせたトースト

