

# ランチタイム No.26

令和3年5月26日

下松市立中学校給食センター



## 朝ごはんは脳と体にスイッチオン！



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！



## 朝ごはんのパワーを知ろう！

朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります！朝ごはんを食べて朝から元気に過ごしましょう。



### 体調が良くなる

朝ごはんを食べると、からだに朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムを作ることができます。

### 集中力がアップ

朝起きたとき、からだや脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べてからだや脳に栄養補給をしてあげると、集中力が続きます。

### 快便効果

睡眠中は動いていなかった胃腸が朝ごはんを食べることで刺激されて便意が起こります。

### やる気がアップ

食べるという行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激されて、体が活動モードになります。

### 肥満予防になる

朝ごはんを食べない習慣ができてしまうと、体内に入ってくるエネルギーが少なくなり、体は飢餓状態に備えて脂肪を蓄えようとしています。



## 朝ごはんをステップアップ！

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

