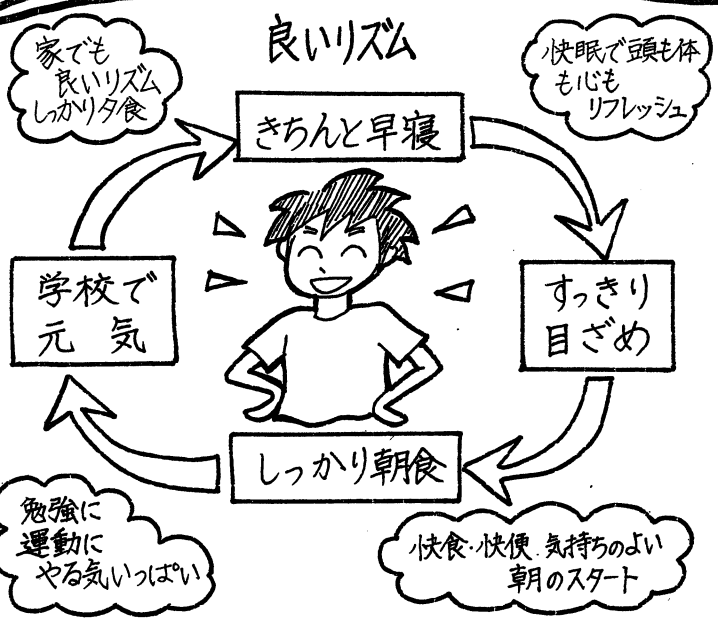
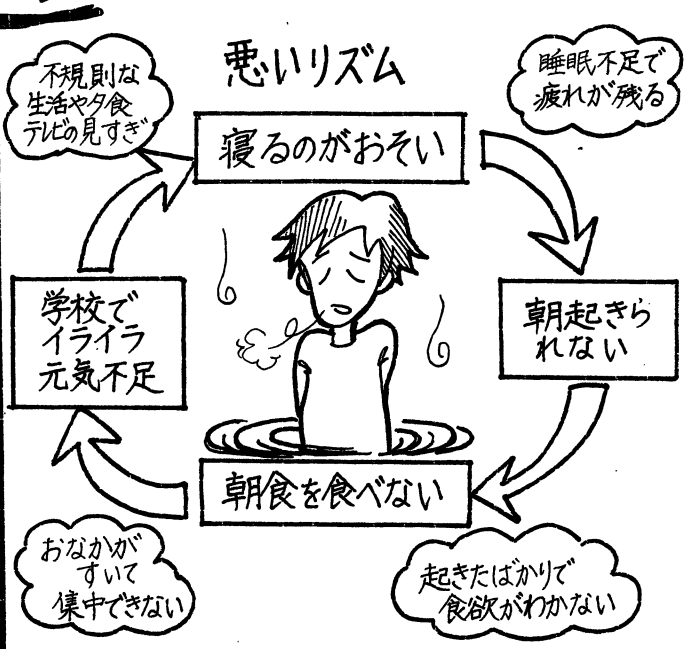
1日の生活リズムは朝食から

良いリズム



悪いリズム



朝食の役割とは

朝食を食べることによって1日を気持ちよくスタートすることができます。



睡眠中に下がった体温が上昇して 体も脳も目ざめます。



エネルギー源が補給され、元気に活動できます。



脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。



消化器系が刺激をうけて、排便が促されます。

朝食の内容は

主食を中心に、主菜・副菜を組み合わせていろいろな食品をとり入れましょう。

主食 ごはん・パン・麺など。主食に含まれている炭水化物は、消化されると脳のエネルギー源であるブドウ糖になります。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず。たんぱく質が多く含まれているため、体温を上げる働きがあります。

副菜 野菜を中心にしたおかず。あえ物・サラダ・汁物・スープなど。体の調子を整えるビタミン類や食物繊維が含まれています。

☆ 主食のみ食べた場合、ブドウ糖の補給はできますが持続性はありません。おかずを食べていろいろな栄養素をとり入れることで、昼食までに必要なエネルギーが充分に補給できます。

☆ 主食・主菜・副菜に、牛乳・乳製品や果物を加えると更に充実した朝食になります。

昆布の日（11月15日）

11月は昆布の出回りの最盛期であるので、子どもたちが昆布を食べて丈夫に育つようにと願い、七五三の日が昆布の日になりました。

日本では昆布を古くから食用としていて、「続日本紀」では奈良時代から昆布をとっていたと記されているそうです。古くは「ひろめ」または「えびすめ」といい、平安時代末期以降にアイヌ語を語源とする「昆布」となりました。日本の三大旨味成分のグルタミン酸を多く含むので、日本料理の出汁に欠かせない食材です。北海道産の昆布が日本全国の採取量の95%を占めているそうです。