



今月の食育講話

朝ごはんを食べよう！

ゴールデンウィークも終わり、蒸し暑い日が増えてきました。もうすぐ梅雨入りでしょうか？
天気もどんよりしていると日光が浴びられず、朝起きるのがなんだかいつもよりつらい・・・なんてことはありませんか？

今回は「朝ごはん」について、学んでいきましょう。皆さんは毎日朝ごはんをきちんと食べていますか？朝起きられなくて朝ごはんを食べる時間がないから、食べなくても平気なんて考えている人、要チェックですよ！

朝ごはんを食べると何が起こる？



人は寝ている間にもエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が不足しています。そのため、朝ごはんはその「ブドウ糖」をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があるのです。

①一日のコンディションが整う！

眠っていた身体に栄養を取り込むことで、「朝だよ！」と身体を起こす役割があります。英語で朝ごはんという意味の「Break(破る) fast(断食)」も、このような語源からきています。

エネルギーを補給することで、体調を万全にして1日を始めることができるのです。

②「できる人」は朝ごはんを食べている！

眠たいまま授業を受けたり、身体を動かしたりするのは辛いです。せっかくの勉強が頭に入らず、もったいないことになってしまいます。①のようにエネルギーを補給することで、頭も活性化させ、集中力、学力もアップが期待できます。



ブドウ糖って??

ごはん、パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素で、脳にとっては唯一のエネルギー源です。

ブドウ糖は、体内に大量に蓄えておくことができません。そのため、毎食きちんと食べる必要があります。

③成長期には3食、しっかり食べることが重要！

身体は、食べているものでつくられます。そして成長期は文字通り、身体が一番発達するタイミングです。1日3食バランス良く食べることが大切です。

④朝ごはんを食べないと太る！？

「1食だけダイエット」など、ご飯を食べないダイエットがテレビなどでも紹介されています。「太りたくないから食べない」は、実は逆効果。朝ごはんを食べずにエネルギーが足りない状態の身体は、エネルギーを貯めようと、昼食のカロリーを必要以上に吸収しようとするからです。

朝ごはんを食べて、基礎代謝力を上げましょう。

次回の「お弁当の日」は、

5月18日(木) です。

入港日は、17日(水)です。

「ご飯やパンなどの主食 + おかず」を基本形にして、まずは食べることから始めてみましょう！

