

朝ごはんはめざましスイッチ! 一日を元気に過ごそう!

①脳のめざまし...炭水化物(米・パン・めん類など)



体温を上げてくれたり、脳のエネルギー源になり、集中力を高めてくれるとても大切な栄養です。

②体のめざまし...たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)



体温を上げて、血や筋肉となる材料となります。元気に活動するために必要な栄養素です。

③腸のめざまし...食物繊維(野菜・果物・きのこ類など)



食物繊維を朝ごはんをとることで腸が活発になり、便意がおきやすくなります。また、野菜や果物には、ビタミン・ミネラルが多いので、体の調子を整えてくれます。

朝ごはんをめいたら、ダイエットできるかな?

朝ごはんをぬくと、昼食、夕食をたくさん食べてしまいがちです。一度に食べる量が多くなると、血糖値が通常より上がり、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は、使われずに脂肪となります。その結果、体の中に蓄積され、太りやすくなるといわれています。このように朝ごはんぬきでは、かえって体重が増えてしまうこともあるので、しっかり朝ごはんを食べましょう。



Table for 1日 金曜日 (Monday). Rows: 朝 (Breakfast: ごはん/みそ汁/ししゃも), 給食 (Lunch: ガバオ/スープ), 夕 (Dinner: icons of various dishes).

Table for 7日 木曜日 (Thursday) and 8日 金曜日 (Friday). Rows: 朝 (Breakfast: トースト/セルフドリンク), 給食 (Lunch: ポークカレー/フルーツポンチ), 夕 (Dinner: ごはん/スープ).

Main menu table for 11日 月曜日 (Monday) to 15日 金曜日 (Friday). Columns: 朝 (Breakfast), 給食 (Lunch), 夕 (Dinner). Includes allergen information (アレルギー).

Main menu table for 18日 月曜日 (Monday) to 22日 金曜日 (Friday). Columns: 朝 (Breakfast), 給食 (Lunch), 夕 (Dinner). Includes allergen information (アレルギー).

Main menu table for 25日 月曜日 (Monday) to 29日 金曜日 (Friday). Columns: 朝 (Breakfast), 給食 (Lunch), 夕 (Dinner). Includes allergen information (アレルギー).