

☀️ 食べていますか？ 朝ごはん



1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

☀️ 朝ごはんを食べることで…

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

体温 ↑

準備

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。

元気!

腸を動かし、便秘を防ぎます。

☀️ 朝ごはんを食べないと…

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。

集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。

☀️ 主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は…

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

たんぱく質、野菜、果物、乳製品

☀️ まったく食べていない人は…

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。

牛乳、果物



旬の食べ物

アスパラガス

ヨーロッパでは、アスパラガスが出まわると春の訪れだといわれます。みなさんがよく知っているグリーンアスパラガスが並んでいます。ゆでたり、油で揚げたりすると、みどり色が鮮やかです。時間がたつと苦くなるので、新鮮なものを買って、早めに食べることが大切です。

ホワイトアスパラガスは缶づめにされます。缶の汁をスープやポタージュにしたり、サラダやサンドイッチに入れると大変おいしいものです。



給食でも5月12日（木）に『アスパラとキャベツのゴマサラダ』24日（火）に『アスパラとツナのサラダ』、で森町産のグリーンアスパラガスを使用予定です！！