



子どものパワーは

朝ごはんから

子どもの朝ごはんは午前中のパワーの源であり、
発育にも欠かせない大切なものです。朝食抜きで無理
に活動すると、子どもの体は悲鳴をあげてしまいます。

朝食抜きは生活習慣病

予備軍を作ります

幼児期に朝ごはんを食べない
ことが習慣化すると、小、中、
高校生になっても朝食抜きが当
たり前になってしまいます。体
は自然に節約しようとするの
で、基礎代謝が下がります。

また、朝食を抜いた空腹の反
動で、どうしても昼食にはま
めて食事をとることになりがち
です。

基礎代謝は本来中年になると
低下するもので、それに伴い体
脂肪が体内に蓄積されていきま

す。また動脈壁に脂肪やコレス
テロールが沈着して、動脈硬化
がすすみ、高血圧や心臓病など
の生活習慣病の原因になること
もあります。

この危険が、子どもたちにも
せまっています。朝ごはんを食
べない子どもたちは、立派に将
来の生活習慣病予備軍になっ
ているのです。

こんな「朝ごはん」が

おすすめです

○体が温まる一品を

温かい汁物やホットミルクな
どを飲むと、起きたての低い体

温が上がって、体が活動しやす
くなります。

○主食をしっかりと

ごはんやパン、めん類など主
食になる糖質を食べましょう。
活動するためのスタミナ源とな
ります。

○野菜や果物を忘れずに

体の調子をととのえるビタミンやミネラルと、食物繊維豊富な野菜や果物も、朝食で忘れずにとりましょう。

～朝食3分クッキング～

バナナはちみつトーストの作り方

エネルギー 93Kcal、塩分 1.3 g

作り方

バナナは皮をむいて輪切りにし、食パンにの
せてはちみつをかけ、オーブントースターで焼
き色がつくまで焼く。

材料（1人分）

・食パン 1枚
・バナナ 1／2本
・はちみつ 大さじ1