



河北の食育だより

残暑が続きますが、朝夕とすこしやすい季節となりました。さて、夏が終わり、秋がやってきました。“秋”と言えば“食欲の秋”ですね。夏野菜ほどカラフルさはありませんが、おいしい食材が旬を迎えます。夏におちた食欲を取り戻し、ひとつずつ食べられるものを増やしたいですね。

なぜ朝食を食べるの??

1. 脳を活発にさせるため

脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを使います。脳を働かせるためのエネルギーはブドウ糖だけ!! 朝食を食べないと、脳にエネルギー（ブドウ糖）がいきわたらずに、脳が活発に働くことができません。



2. 睡眠によって下がった体温を上げるため

夜、寝ている間に下がった体温を上げるため、朝食を食べることが大切です。朝食を食べることにより、代謝が増え、体温も上がります。



3. 朝の排便の習慣をつけるため

体調や生活リズムを整えるために排便の習慣をつけることが大切です。朝食を食べることは腸への刺激となり、排便のリズムを整えます。体の調子が整い、腸が元気に働きます。

4. 大切な栄養源

一回にたくさん食べることができない子どもたちにとっては大切な栄養源です。朝食の欠食はからだのだるさに繋がります。これは、集中力・記憶力の低下にもつながるため、朝の栄養を摂ることが必要です。

栄養素たっぷりきのこ

秋のおいしい味覚、きのこ。食物繊維が豊富で子供の便秘解消に効果があります。さらにカルシウム吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB₂を同時に含みます。シチューやカレー、スパゲティなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。