

栄養士より

(区役所3階34番)
浪速区敷津東1-4-20
06-6647-9882

食育広場 ～朝ごはんを食べて元気に過ごそう～

新年度がスタートしました！環境が変わり、生活リズムが変化したという人も多いと思います。そんな時こそ、朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。



おいしく朝ごはんを食べるために

- ・夜遅い時間の食事やお菓子、嗜好飲料などをとらない
- ・早寝早起きをする(食べる30分前までには起きる)
- ・手軽に食べられるものを準備する
- ・からだを動かす



食べて元気！朝ごはんパワー！！

体温	寝ている間に消費したエネルギーを補給し、体温を上げ活動準備ができる。
脳	脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になる。
生活リズム	毎日決まった時間に朝食をとることで、生活リズムが整う。
排便	朝食をとることで、胃腸が適度に刺激され排便を促す。
肥満	肥満につながる「まとめ食い」を防ぐ。

あしたの朝は
なに食べよう♪



朝ごはんを毎日食べる習慣は、心身の健康に良い効果があります。
子どもだけでなく、大人も一緒に食べましょう！！