

知りたいな！ 朝ごはんのこと

これから夏休みに入ります。体調を整えて過ごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。でも、こんなことを思っている人はいませんか。

「朝ごはんを食べなさい。」
って言われるけど、なぜだろう？

「朝ごはんを食べないと元気が出ないよ。」
って言われるけど、なぜだろう？

それは、朝ごはんを食べると

体が目覚め、成長につながり、気持ちが落ち着くから です。

朝ごはんの主な役割

脳を活性化する

脳は24時間営業です。寝ている間も活動しています。朝ごはんではエネルギーを補給することが必要です。

成長期の体をつくる

小中学生は、脳や体が著しく成長する時です。朝ごはんが体に与える重要性は高いです。

心のバランスを整える

かむ刺激が、気持ちを落ち着かせるホルモン「セロトニン」をつくり、イライラしにくくなります。

1日は24時間ですが、体内時計は25時間で、1時間の差があります。「朝ごはんを食べる」、「朝の光を浴びる」ことは、脳だけでなく各臓器への刺激となって、体を1日24時間に調節することにつながります。

食べたいな！ 世界の朝ごはん

フランス



- ・パンとバターやジャム
- ・カフェオレ

カフェオレは、たっぷり飲むので、カフェオレボールという専用の食器があるよ。



韓国



- ・チュッ
- ・キムチ

「チュッ」は、おかゆのこと。えびがゆ、とりがゆ、ごまがゆなどがあるよ。

「早寝・早起き・朝ごはん」

カナダ



モンティクリスト

ハムとチーズをはさんだフレンチトースト。※裏面にレシピがあります。



メキシコ



- ・トルティーヤ
- ・たまご料理

「トルティーヤ」は、とうもろこしの粉で作ったクレープのような薄焼きパン。たまご料理は、目玉焼きやたまねぎ、青とうがらし入りの炒り卵などで、トルティーヤと一緒に食べるよ。



「地場産物を食卓に」