

☀️ 1日の元気は朝ごはんから 🐣

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために、とても大切な食事です。朝ごはんを食べることで、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらするなどの影響があります。毎日、欠かさずに食べましょう！

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんを食べる習慣がついた人は、内容も意識してみましょう！「主食・主菜・副菜・汁物・飲み物」がそろっていることが理想です。食べていない人は、まずは主食から！少しずつ食べるものや量を増やしていきましょう。

主食：エネルギーになる。
ごはん、パン、麺など

主菜：体温を上げる。
肉、魚、卵料理など

副菜：排便をうながす。
野菜やきのこ、くだものなど

汁物、飲みもの：水分や不足のものを補う。
みそ汁、牛乳など

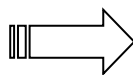


『令和』コロッケ

5月1日から、31年ぶりに日本の元号が新しくなります。

平成

「内外、天地ともに
平和が達成される」
との願いがこめら
れています。



令和

「人々が美しく心
を寄せ合う中で文
化が生まれ育つ」と
いう意味がこめら
れています。

改元を記念して、5月17日に『令和』コロッケが登場します。