



木谷保育所
令和8年2月
TEL0846-45-4322

早寝・早起き・朝ごはんが脳を育てる！

昔から「早寝・早起き・朝ごはん」は健康のためによいといわれていますが、脳を育ててやる気を引き出すためにも、この生活習慣がカギになります。

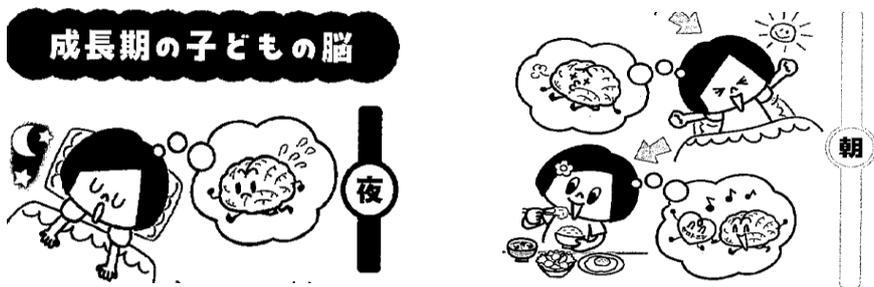


網膜に朝日が当たると、セロトニンというホルモンが分泌されます。脳神経信号を活性化するホルモンで脳のアクセル役になっています。

朝日を目にすることで増量効果があるため、脳をうまく動かすために、早起きは必須というわけです。

絶対食べたくなくなる朝ごはんのヒ・ミ・ツ

成長期の子どもの脳は、眠っている間にフル回転して、朝起きた時はガス欠状態でフラフラ。脳をきちんと動かすため、**エネルギー補給＝朝ごはんが必要**というわけです。



脳に効く朝ごはんにはたんぱく質をとることが大事！

..... 朝ごはんには
おすすめのメニュー

- 1** 卵料理などの **たんぱく質**
- 2** 雑穀ごはんやパンなどの **炭水化物**
- 3** バナナ(果物)やブドウ(野菜)などの **ビタミン・酵素**

朝ごはんには必須なのが、セロトニンなどホルモン材料**たんぱく質**。特にリジンという必須アミノ酸はセロトニンの働きに強く関与しています。リジンは、だし・卵・大豆に多く含まれています。お味噌汁に卵という日本の朝ごはんは脳にとってもいいです。さらに卵はビタミンB・E・鉄など必要な栄養素をすべて備えた完全脳食です。次に必要なのは、**炭水化物**。脳を動かす燃料です。次に必要なのは、脳の成長を助ける**ビタミン**、**酵素**、野菜や果物でとります。バナナは、手間もかからず栄養価も高いです。