

5月



朝ごはんをしっかりと食べよう！

新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。子どもたちも、新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れがたまってきたりしている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き、早ねをして、きちんと朝ごはんをとり、生活リズムをととのえましょう。

頭と体を目覚めさせる「朝ごはん」

夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき、脳や体はじつはエネルギーが切れた状態なのです。そのため、朝ごはんを食べてしっかりとエネルギー源を補給することが必要になります。また朝がきたことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる上でも朝ごはんは大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。



朝ごはんでは学力UP ↑

体力UP ↑



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体にほとんど蓄えることができないので、主食のごはんやパンなどを食べて、しっかりと補いましょう。



視覚、味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

体に朝がきたことを知らせる

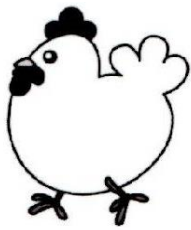
朝ごはんをつくる音、その香りや色彩、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。



体をウォーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温を上げます。またよくかむことで脳への血流も良くなり、活動が活発になります。





朝ごはん

何を食べれば

いいのかな？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
 - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
 - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
 - ④汁物などは水分を補給する役割があります。
①～③で足りない栄養素を補います。
- 朝ごはんはバランスが大切。**
①～④をそろえましょう！

③副菜
野菜、
果物など



②主菜
魚料理、
肉料理、
卵料理など



① 主食
ごはん、パン
めん類など



④汁物
みそ汁、
スープ、
牛乳など




「早起き、早ね、朝ごはん」



栄養バランスのとれた朝ごはんをしっかりとるためには「時間」が必要です。そのためには、早起きをしなければなりません。早起きをすると朝ごはんをゆっくり食べられるだけでなく、朝の光を浴びるので体内時計が狂わず、夜は自然に早く眠くなります。「早起き、早ね、朝ごはん」は、お互いに関係しているのです。

作ってみよう

イカサラダ（4人分）

イカ	120g
きゅうり	60g
キャベツ	180g
コーン	60g
ドレッシング	
酢、さとう	各 大さじ1と1/2
油	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

- ① 材料を切る。
イカ・・・1×3cmの細切り
きゅうり・・・輪切りにして、塩をふっておく。
キャベツ・・・1cm幅のせん切り
- ② イカ、キャベツ、コーンをゆでて、冷ましておく。
- ③ きゅうりの水気を切る。
- ④ ドレッシングを作る。
- ⑤ ②、③をドレッシングであえる。