



月号



早寝・早起き・朝ごはんだより

毎月19日発行

朝19日は
朝食の日

生活リズムはもどりましたか？

夏休み中に夜ふかしの習慣がついてしまった人は、寝る前に夜食をとったり、寝坊をして朝ごはんを食べなかったりする習慣が続いていませんか？

このままでは、体調不良になったり、気力がわからなくなってしまいます。

悪い習慣がついてしまった人は、早く規則正しい生活習慣にもどしましょう。

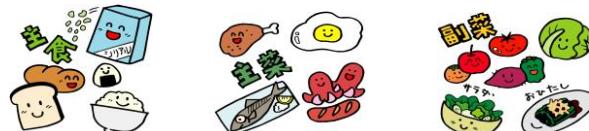


朝ごはん

体と脳を Wake Up!

朝ごはん、しっかり食べていますか？

理想は「主食+主菜+副菜+汁物」。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。

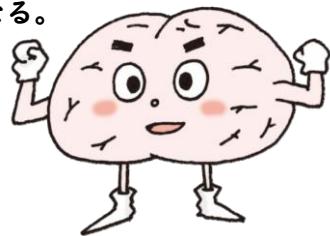


朝ごはん、
毎日、しっかり
食べていますか？



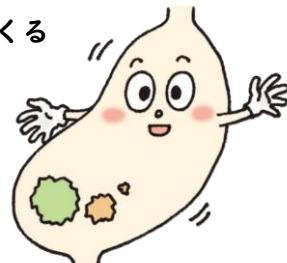
朝食の効果

○体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



○脳をはたらかせるためのエネルギー源になる。

○健康的な生活リズムをつくる出発点になる。



○胃や腸を刺激して、朝がきたことを体に知らせるそして排便をうながす。

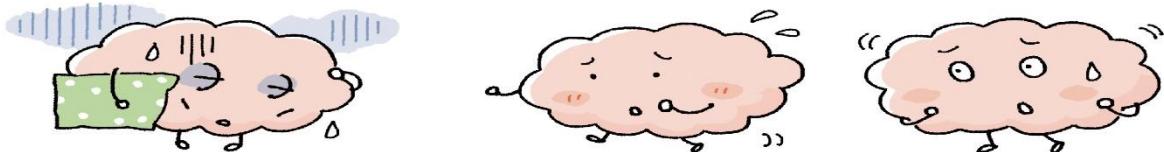


我が家の朝食メニュー募集～おしえて！朝ごはん！～に、多数の応募をいただきまして、ありがとうございました。準備ができしだい、紹介していきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

朝ごはんQ&A

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いています。朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。



Q. 朝ごはんが用意されていません。どうしたらよいの？

A. 家にある食材を使って自分で準備をしてみましょう。まずはごはんやパンなどの主食を用意しましょう。夕食の残りのおかずがあれば温め直して一緒に食べるとよいでしょう。ほかにも、卵や納豆、野菜などを加えれば栄養バランスがよくなります。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して、つくってみましょう。



朝ごはん紹介 ④ 給食主任 戸崎先生

みなさんは、毎日朝ごはんを食べる時間を決めていますか？

わたしは、学校のある日、休みの日に関わらずだいたい6時頃には食べています。食べるものは、栄養バランスを整えて、品数たくさん！とは、ならないことが多いです。しかし、そこから家を出るまでの時間に余裕があるので、その時間有効活用=朝活！をしています。やっていることは「ドラマを見る、掃除をする、モーニングに行く、ヨガをする」です。（芸能人のように、キラキラ輝かしい活動ではないですね。）朝の活動は、夜よりも効率よく活動ができるそうです。また、朝ごはんを食べる時間を決めてことで、夜更かししなくなる・脳の活性化・時間の有効活用など良いがたくさん。みなさんもすてきな朝の時間を過ごしていきましょう。

