



令和7年 5月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境にも少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってき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、気をつけて過ごしましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

☀ 朝ごはんをしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活性化にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギーを補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいかがでしょうか。



朝ごはん



何を食えば

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



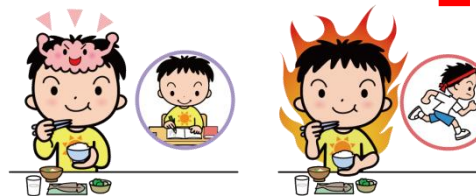
④汁物

みそ汁、
スープ、
牛乳など



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。

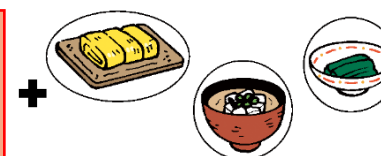


肥満を防ぐ 朝ごはん生活

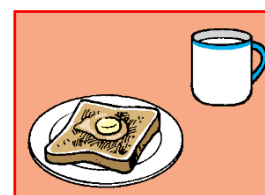
みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか？ もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。



いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。



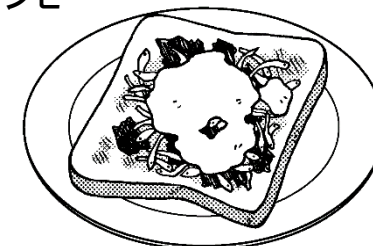
子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を送るためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますようお願いいたします。

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句(しょうぶのせっく)ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



かんたん！ 朝ごはん のりじゃこトースト レシピ



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。