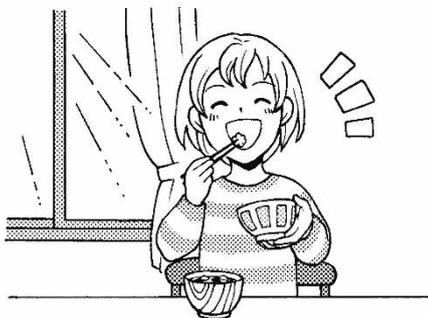


新緑がまぶしい季節です。しかし、季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれてつかれが出やすくなったり、長い休みで生活リズムがくずれてしまうことがよくあります。つかれをためないように早起き・早寝をし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

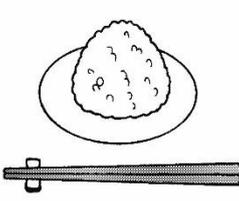
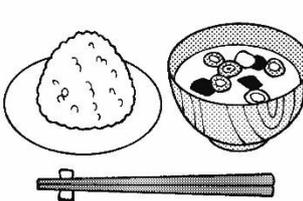
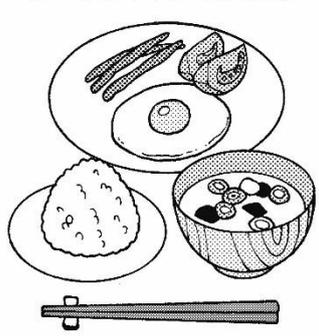
1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (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。前の晩に夕食をとった後、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、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。

朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝がきたことを知らせ、規則正しい生活リズムをつくるうえでも、とても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんステップアップ

<p>ホップ (主食のみ)</p>  <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん (おにぎり) やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p>  <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p>  <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	---	---