



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんを習慣づけよう!

朝ごはんが大切なのはなぜ?

- ・体を睡眠による休みモードから活動モードへ切り替えて、生活リズムを整える。
- ・脳を活発に動かして集中力・記憶力が高まる。
- ・腸が刺激されて便通がよくなる。

ステップ1

朝ごはんを食べる習慣をこれからつける人

時間がない!
食欲がない!

バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、トースト1枚など
何か少しでも食べるところから始めて、頭と体を目覚めさせましょう。



ステップ2

朝ごはんを食べる習慣ができてきた人

少し余裕がある
食欲が出てきた

バナナとヨーグルト、おにぎりとお味噌汁、トーストと野菜スープなど
2種類以上を組み合わせる食べましょう。



ステップ3

朝ごはんを食べる習慣ができている人

時間がある!
食欲がある!

主食(ごはん・パン・麺など: エネルギーのもとになる)、
主菜(肉・魚・卵・大豆製品を中心としたおかず: たんぱく質を多く含み血や肉をつくる)、
副菜(野菜・きのこ・海藻類を中心としたおかずや汁物: 体の調子を整える)をそろえましょう。



4月に使用した食材の産地(一部を抜粋)

米: 青森(まっしぐら) 豚肉: 千葉 鶏肉: 岩手 にんじん: 徳島 玉ねぎ: 北海道 ジャガイモ: 鹿児島 小松菜: 埼玉
キャベツ: 愛知・神奈川 アスパラ: 茨城 かぶ: 千葉 グリンピース: 鹿児島 清見オレンジ: 和歌山 レモン: 静岡