



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。

毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。まずは「早寝・早起き」でしっかり体を休め、一日の活力を生む「朝ごはん」を必ず食べてから登校する習慣を身につけましょう。

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!

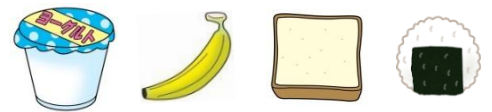
朝ごはんが大切なのはなぜ?

- ・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、おにぎりのみそ汁、トーストと野菜スープなど2種類以上を組み合わせせて食べましょう。



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: 群馬 鶏肉: 岩手 鮭: 北海道 しらす: 高知 鰹: 静岡 キャベツ: 愛知 にんじん: 北海道・徳島・静岡
じゃがいも: 鹿児島 玉ねぎ: 北海道 かぶ: 千葉 ごぼう: 青森 グリンピース: 鹿児島 アスパラガス: 長野 清見オレンジ: 愛媛