

きゅうしょくだより 5月

相模原市立清新小学校


*おうちのひとと読んでください

さわやかな季節になりました。新学期が始まって1ヶ月。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムをととのえましょう。

元気な1日は朝ごはんから！

～朝ごはんの効果～

朝食で3つのスイッチオン




体のスイッチ 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源となります。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力がかけたり、疲れたり、いらしたりするなどの影響があります。元気に1日をスタートさせるために毎日朝ごはんを食べましょう。

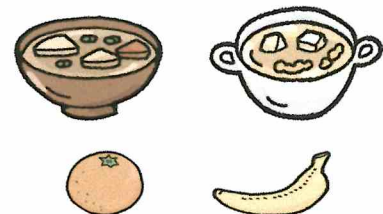


朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

ごはんやパンに、真だくさんのみそ汁やスープ、くだものを食べるのも手軽にできてよいですね



毎日おいしく朝ごはんを食べるには・・・

- *早寝・早起きの習慣を身につけ、生活リズムを整えましょう。
- *起きたら、朝の光を浴びるようにしましょう。
- *ゲームやスマートフォンなどは時間を決めて、遅くまで起きていないようにしましょう。
- *寝る前に翌日の準備をして、朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。

