



## 今回のテーマ： 新年度スタート!朝ごはんを毎日元気!

春は、活動量が増えて疲れやすくなると同時に、入学や進級、クラス替えなど環境の変化により緊張やストレスを感じやすい時期です。疲れにくい体づくりのために、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる生活習慣を身につけましょう。



### 生活リズムチェック!

◎当てはまるところにチェックし、日々の生活を振り返りましょう。

- 朝ごはんを毎日食べているか。
- 野菜を毎食食べているか。
- よくかんで食べているか。
- 栄養バランスを考え食事をしているか。(主食・主菜・副菜)
- 間食をとりすぎていないか。



- しっかり睡眠をとっているか。(早寝・早起き)
- 適度に身体を動かしているか。

- ・小学生9～12時間
- ・中高生8～10時間
- ・成人6時間以上が推奨されています。



【健康づくりのための睡眠ガイド 2023 厚生労働省】

- ・軽く汗をかく運動を週3日以上行う。
- ・1日平均60分以上の生活活動+運動を行う。

【健康づくりのための

身体活動・運動ガイド 2023 厚生労働省】

### ◎学習内容は寝ている間に定着!!

脳は寝ている間に、その日起こったことや学習したこと、運動の技能などを脳内で繰り返し再生して、必要な情報の記憶と不要な情報の消去を行い、記憶の整理をしています。

### ☆朝ごはんの役割と食事内容☆

休息モードから活動モードへ切り替える大切な食事!

#### ① エネルギー源の補給 (脳にスイッチ)

脳のエネルギー源はブドウ糖です。脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

##### 主食

炭水化物(ブドウ糖)を多く含む  
ごはん・パン・めん等



腹持ちのよい  
ごはんがおすすめ!



サラッと食べられるお茶漬けやおにぎりなどで手軽に!

#### ② 体温や脈拍の上昇と体温維持 (体にスイッチ)

睡眠中は体温が約1℃下がります。食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

##### 主菜

たんぱく質には体温を上げる働き  
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



調理しなくても食べられるものを活用しても Good!

#### ③ 排便リズムを整える (おなかにスイッチ)

朝、おなかに食べ物が入ると反射的に腸が動きます。また野菜の食物繊維はスムーズな排便を促します。

##### 副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。



洗うだけで食べられる野菜を使って簡単に!



(切った野菜+コンソメ+水=スープ) 電子レンジで加熱して簡単に!

### 朝ごはんを「毎日」「しっかり」食べるために

#### ①「時間」をつくる

朝食をゆっくり食べるための時間をつくりましょう。朝起きる時間や寝不足にならないことを考えて、寝る時間を決め、「早寝・早起き」をしましょう。

#### ②「体」をつくる

寝ている間は胃も活動を休んでいます。寝る直前に夕食を食べると、食べたものを消化できず、朝食が食べられない原因となります。寝る直前に食べるのは控えましょう。

#### ③「習慣」をつくる

おにぎり、パンなど、簡単に食べられるものを用意すると、忙しい朝にも毎日無理なく食べられます。少しずつ食べるものの種類を増やしていき、理想的な朝食に近づけていきましょう。