



2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが乱れていませんか？元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起き・朝ごはんを大切に、1日3食をしっかりとしましょう。今月は、朝ごはんについてお伝えします。

しっかり食べよう、朝ごはん！

朝ごはんはなぜ大切なの？

朝ごはん和脳 「あたまのスイッチ」

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。主に脳のエネルギー源となるブドウ糖は、体内にほとんど蓄積できません。朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補給することが大切です。



朝ごはん和便秘 「おなかのスイッチ」

朝ごはんを食べない習慣がついてしまうと、腸の動き始めが遅くなり、便秘がちになります。生活習慣は、子どものうちに身につけておくことが大切です。朝ごはんを食べて、朝に排便する習慣をつけましょう。



朝ごはん和体温 「からだのスイッチ」

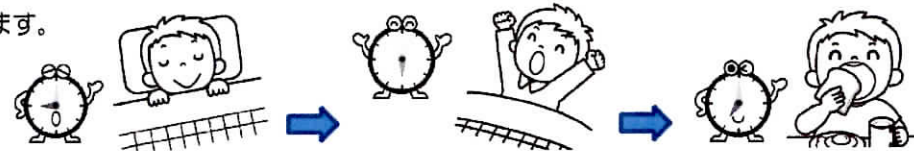
朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして体温を一時的に上げても、運動後すぐに下がり、昼ごはんまで低体温が続きます。体温が低いと、元気に活動することができません。



朝ごはんを食べるには？

毎朝、朝ごはんを食べるためには、生活リズムをしっかり整えることが大切です。

早く寝て、早く起きることで、朝ごはんを食べる時間を確保できるようにしましょう。また、夕食後の間食や夜遅くの食事は、朝起きた時におなかがすかず、朝ごはんを食べることができなくなってしまいます。



朝ごはんを食べない習慣が続くと、体がその生活に適応してしまいます。朝ごはんを抜くと、午前中のエネルギーと体の機能調整に欠かせないビタミンやミネラル等が不足するだけでなく、昼食や間食後の血糖値の振れが大きくなるため、生活習慣病になりやすくなります。

朝にも野菜を！おすすめ簡単スープ

不足しやすい野菜をたくさんとれて、忙しい朝でも手早く準備できるスープはいかがですか？さらに、スープは寝ている間に体温が下がった体をあたためてくれる効果もあるので、おすすめです。

なんでも野菜たっぷりスープ

材料（例） 1人分

ウインナー……………3本
キャベツ……………1枚
たまねぎ……………中1/6個
にんじん……………中1cm
コンソメキューブ…1個
塩・こしょう……お好みで
水……………200ml

- ①材料を食べやすく、火の通りやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、コンソメ、にんじんを入れ火にかけ、沸騰したら玉ねぎ、キャベツ、ウインナーを入れる。
- ③味を見て、塩・こしょうで味をととのえる。



ケチャップやカレー味にするのもいいですね！

しょくせいかつ 9 月

平成29(2017)年

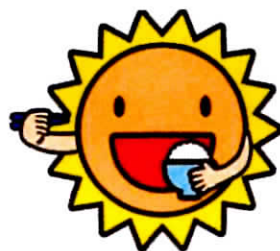


大阪市立南田辺小学校

しっかり食べよう朝ごはん！

朝ごはんを食べると3つのスイッチがはいて、一日を元気にスタートすることができます。

朝ごはんを食べると、はいる！ 3つのスイッチ



あたまのスイッチ

脳にエネルギーがとどいて動きだし、集中力が高まります。



からだのスイッチ

体温が上がり、体が元気に動きだします。



おなかのスイッチ

食べものを口に入れてかんだり、飲みこんだりするとおなかが動き、うんちが出やすくなります。



9月のこんだてより

つきみ 月見のぎょうじこんだて

9月29日(金)に登場します。

- ・けいにくとさといものにももの
- ・ぎゅうにくとやさいのいためもの
- ・みたらしだんご
- ・ごはん ・ぎゅうにゅう



今年の「中秋の名月」は10月4日(水)です。

この日にいもやだんごをそなえたりすすきをかざったりして、月を見ながら収穫に感謝する風習があります。

夜おそくねて、朝なかなかおきられず、朝ごはんが食べられなかったことはありませんか？



「早ね、早おき、朝ごはん」で、生活リズムをつくりましょう。

