

## 朝ごはんを食べよう！

### 1日のスタートの朝ごはん、エネルギー補給！

朝起きた時、夕食から時間がかかなり経過しているため、体内はエネルギー不足です。朝ごはんを食べることでエネルギーが補給され、私たちの体はようやく目覚めた状態になります。

朝は1日の始まりです。その日1日を元気に過ごすために、朝ごはんを食べることは欠かすことができません！

### ☀朝ごはんを食べよう☀ ①～④がそろった食事をしてね！

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| ①パワーの源・主食<br>ごはん、パン、めん類、<br>シリアルなど  | ②筋肉や血の源・主菜<br>目玉焼き、焼き魚、<br>ハムステーキなど   | ③体の調子をととのえる・副菜<br>野菜サラダ、おひたし、<br>果物など  | ④汁物/飲み物<br>みそ汁、スープ、牛乳<br>など   |
|  |  |  |  |

「早寝早起き朝ごはん」は、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながるものです。

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。そのために家庭が果たす役割は大きいといえます。この機会に家族みんなで、規則正しい生活習慣について見直してみましよう。

### 食べ物の色について

食べ物の色は、私たちの食事にもいろいろな働きをします

「赤」…気持ちをふるいたたせます。

「オレンジ」…最も食欲を刺激します。

「黄」…集中力と学習意欲を高めます。

「緑」…心身のバランスの安定をもたらす、ストレスを軽減します。

献立作りの参考にしてみてもいいかもしれません。

### ☆ちよこっとメモ☆

#### 「朝の果物は金」

ということわざを知っていますか？

朝に食べる果物は胃腸の働きをよくし、体の目覚めを促すため、健康によいと言われています。

おすすめ果物は、バナナやりんごなどです。なるべく生のままで、食べる直前に切って食べましよう。