



シリーズ 早寝早起き朝ごはん

朝ごはん食べて ますか？



午前中「気持ちが悪い」「ふらふらする」と訴える人の多くは朝ごはんを食べてきていないようです。朝ごはんには、こんな効果があります。

① 脳にエネルギーを補給！

脳を元気に働かせるには**ブドウ糖**という栄養が必要です。
(これはご飯やパンに含まれる炭水化物です) ニンゲン

の脳は睡眠中でも働いているため、朝目覚めた時にはエネルギー不足の状態になっています。そこで、朝食を食べて脳にエネルギーを補給する必要があります。脳にエネルギーが補給されることにより、集中力・記憶力が高まります。

アタマがスッ
キリさえます
よ！

クラブの朝練がある人
は、朝ごはんを脳と体に
スイッチオン！

② 体温が上昇！

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が
上昇して 血流がよくなるので、体が元気に
動き出します。

③ 腸を刺激！

朝、食べ物が胃に入ると、消化器系が目をさまし、
腸の活動がさかんになり、便秘のサインになります。

朝のうちにウンチを
出す習慣を！これで
便秘も改善！



朝ごはんを「食べる習慣がない(いつも食べない)」「時間がな
かった」「何も用意されていなかった」とか、言ってるあなた！
次回はそんなあなたに**スームイン**してみたいと思います。

あさ せんりゅう 朝ごはん川柳クイズ

(子どもの生活リズム向上全国フォーラム・朝ごはん川柳入賞作品から)

①ちゃんとねて スッキリ○○○ あさごはん(12歳)

*ヒント(ひらがな3文字)

②朝ごはん 変換すると ○○○○ー(17歳)

*ヒント(カタカナ4文字・左側の記事にヒントが！)

③ ○○の すてきなはじめ 朝ごはん(30歳)

*ヒント(漢字2文字だよ！)

④朝ごはん 今日の元気を「○○○○ます」(76歳)

*ヒント(ひらがな4文字・あいさつだね！)

○の中にはいる文
字を考えてね！答
えは一番下にあり
ます。

教えて！..先生方の朝ごはん

先生方はどんな朝ごはんを食べてるのかな？



今日のゲストは
校長先生
です

*朝ごはんは毎日欠かさず食べています

メニューは...

- ・野菜ジュース1杯
- ・バナナ半分
- ・トマトのスライス(またはきゅうり)とチーズ(またはハム)をのせた食パン
- ・最後にコーヒー1杯

時間がないときはバナナ
1本だけのことも...

でも、理想の朝食は**和食**！暖かいご飯に、納豆・おみそ汁・だし巻・おいしいお漬物...
そんな朝ごはんがあったら、最高です。でも、おみそ汁やだし巻なんて誰も作ってくれ
ません...

さすが、校長先生の朝食は、栄養バランスもばっちりです。理想の和食朝ごはん
が食べたくなったら、ご自分で作ってくださいね！(K)

クイズの答え：①おきて ②エネルギー ③一日 ④いただき