

食育 & 給食だより

(お家の人と一緒に読んでね)

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気に過ごすためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかりとることが基本(きほん)です。特に1日(いちにち)の始まり(はじり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を目覚め(めざま)させ、活動(かつどう)を始める(はじ)めるためのエネルギー(えんじや)になるとともに、規則(きそく)正しい生活(せいかつ)リズム(リズム)を整(ととの)えるなど、重要(じゆうよう)な役割(やくわり)を果た(は)しています。



朝ごはんの効果

<p>やる気(き)や集中(しゅうちゅうりよく)力(ちから)が高(たか)まる</p>	<p>イライラ(いらいら)しにく(にく)くなる</p>	<p>運動(うんどう)能力(のうりよく)アッ(アップ)</p>	<p>便秘(べんぴ)を予(よ)防(ぼう)する</p>	<p>生活(せいかつ)リズム(リズム)が整(ととの)う</p>
---	-----------------------------	---------------------------------	----------------------------	---------------------------------

栄養(えいよう)バランス(ばらんす)も意識(いしき)しましょう

朝御飯(あさごはん)には、どんなもの(もの)を食(た)べていますか? 御飯(ごはん)だけ、パン(ぱん)だけ…という人(ひと)もいる(い)るかもしれません。何か(なに)か忙しい(いそが)しい朝(あさ)ですが、御飯(ごはん)やパン(ぱん)などの主(しゅ)食(しょく)に、野菜(やさい)たっぷり(たっぴり)の汁(じゆ)物(ぶつ)、肉(にく)・魚(いし)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)という組(く)み合(あ)わせを意(い)識(し)すると、栄(えい)養(じやう)バラン(ば)ンスが整(ととの)います。さら(さ)に、手(て)軽(かろ)にとれる果(くだ)物(ぶつ)や牛(ぎゅう)乳(にゅう)・乳(にゅう)製(せい)品(ひん)をプ(ぷ)ラスする(する)のもお勧(すす)めです。朝御飯(あさごはん)を食(た)べる習(しゆ)慣(かん)がない人(ひと)は、何(なに)か1品(ひん)でも食(た)べるこ(こと)から始(は)めてみ(み)ましょ(う)う。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜(やさい)の汁(じゆ)物(ぶつ) みそ汁(じゆ) 野菜(やさい)スー(す)プ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉(にく)・魚(いし)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)</p>	<p>+ 果物</p> <p>くだもの</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳(にゅうにゅう) ヨーグル(よー)ルト</p>

夕(ゆ)ごはん(ご)の残(のこ)りや、冷(れい)凍(とう)食(しょく)品(ひん)な(な)どの市(し)販(はん)品(ひん)を活(か)用(よう)して(して)もOK!



悩(なや)み別(べつ)・朝(あさ)ご(ご)はん(はん)を(を)おい(おい)しく食(た)べる(べる)た(た)めのポ(ポ)イント

! 食(た)べる時(じ)間(かん)が(が)あ(あ)りま(ま)せん

…ま(ま)ずは頑(がん)張(ば)って20~30分(ぶん)ほ(ほ)ど早(はや)く起(お)きま(ま)しょう。早(はや)起(お)き(き)を(を)し(し)て朝(あ)の光(ひかり)を浴(あ)び、日(あ)中(ちゆう)は元(げん)気(き)に活(かつ)動(どう)する(する)こ(こ)とで、寝(ね)付(つ)きもよ(よ)く(く)な(な)り、早(はや)寝(ね)・早(はや)起(お)き(き)の習(しゆ)慣(かん)が身(み)に付(つ)きま(ま)す。



! 朝(あさ)御(ご)飯(はん)に手(て)軽(かろ)に食(た)べら(ら)れる(れる)食(しょく)品(ひん)

