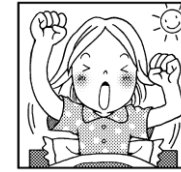


「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごしましょう

みなさんは、早寝・早起きをして、朝ごはんを食べていますか？ 睡眠時間を十分とって朝ごはんを食べて元気な一日をスタートさせましょう。

栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力・集中力・学習にも大きな影響があります。朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



① 朝ごはんには、脳を動かす役目があります。

脳はたくさんのエネルギーを必要とします。脳のエネルギー源はブドウ糖です。このブドウ糖は一度にたくさんとっても余った分を蓄え続けることはできません。朝・昼・夕の1日、3回の食事からしっかりとることが大切です。



② 朝ごはんを食べると、昼ごはんの食べ過ぎを防ぎます。

朝ごはんを食べずにおなかのすいた状態で、昼ごはんを食べると、一気に多く食べてしまいがちです。よく噛まずに多くの量を食べると胃や腸に負担がかかり、うまく消化できなくなってしまいます。



チェックしよう

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の太陽の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食、決まった時間に食べる。
- 昼間は、できるだけ太陽の光を浴びる。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話などを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を暗くして眠る。

伝えよう日本の味

「十五夜」

十五夜には、空をながめて、きれいな月を楽しむとともに、ススキや、だんご・栗や柿・梨など季節の果物を供えて、収穫を祝う意味もあります。

特にこの時期に収穫される里芋を供えることから「芋名月」とも呼ばれています。

今年の「十五夜」は、9月29日です。秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりながめてみましょう。



バランスよく食べよう

