



9月になってからも気温が高く、体が疲れやすい日が続いています。2学期も元気に過ごせるように、朝・昼・夜の食事と水分補給を大事にしましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはんで元気に1日を過ごそう

「毎朝、同じ時間に起きて太陽の光をあびること」や「朝ごはんを食べること」が規則正しい生活リズムを身につけるポイントです。できることから始めていきましょう。

### 早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとみましょう。

### 早起き



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。



## 朝ごはんのいいところ！



朝ごはんは一日の始まりの大切な食事です。必要な栄養をとることで次のような利点があります。

### ①体温を上げる

朝ごはんを食べることで寝ていた体が目覚め、体が元気に活動できるようになります。

### ②脳にエネルギーを補給する

朝は脳も体もエネルギーが足りない状態です。朝ごはんはエネルギー源を補いましょう。

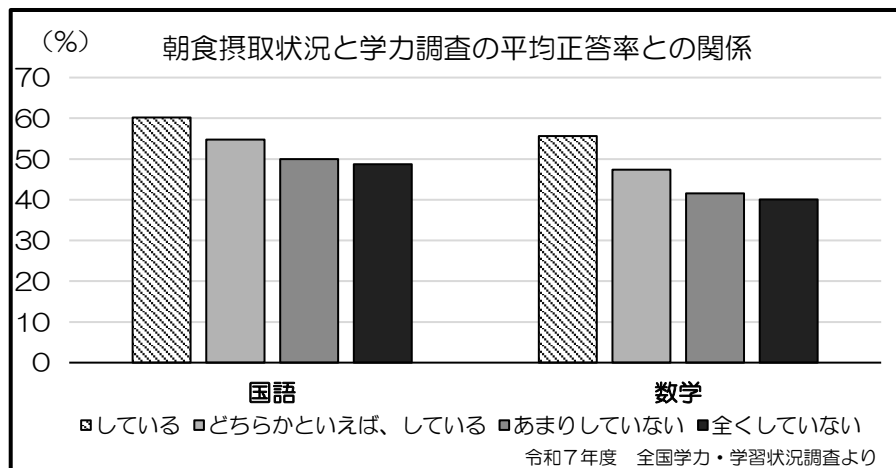
### ③体の調子を整える

食べ物を見たり口にしたりすることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。



## 朝ごはんを食べると学力アップ！

毎日朝ごはんを食べる人ほど、学力調査の平均正答率が高いという結果があります。



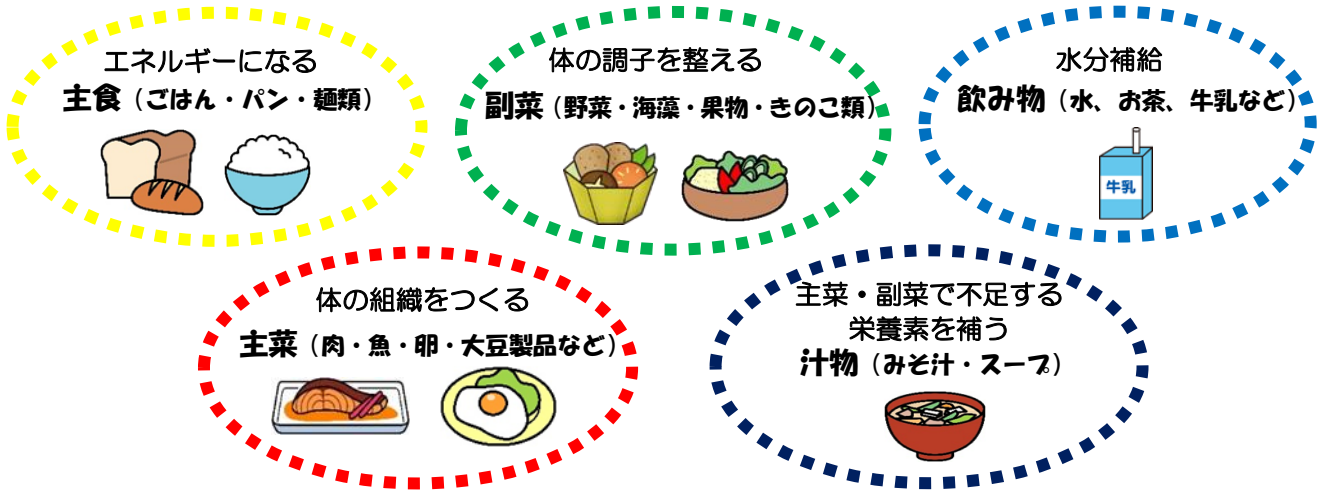
朝ごはんを毎日食べる習慣がある生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。さらに、体力テストでも同様な結果が出ています。

朝ごはんを食べることで、脳に必要なエネルギーが補給され、集中力や記憶力が高まります。

# 朝ごはんを食べるときのポイントは？



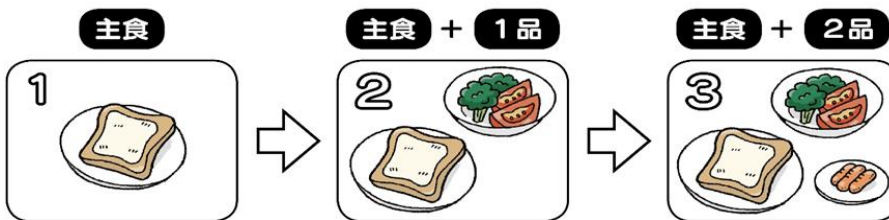
時間がなかったり、お腹がすいていなかったりすると、朝ごはんを簡単に済ませてしまうことはありませんか。元気に一日を過ごすためには、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた朝ごはんが大切です。寝ている間に汗をかいて水分が失われるので、飲み物で水分補給することも忘れないでくださいね。



成長期のみなさんにとって、カルシウムは大切な栄養素です。給食では1日に必要な量の約半分をとることができますが、朝ごはんでも牛乳やヨーグルトなど、カルシウムを多く含む食品をしっかりと食べるようにしましょう。



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



## 9月3日は「夏ばて解消の献立」が登場します

食欲がないときでもしっかり食べて、夏ばてを解消しましょう。

ごはん、牛乳  
豚肉のくわ焼き  
金時草の梅風味和え  
にら玉みそ汁

梅に含まれるクエン酸は、疲労回復を助ける働きがあります。



豚肉には疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。ねぎ・にんにく・にらに含まれるアリシンがその吸収を助け、夏ばて予防や食欲アップにつながります。

にら玉みそ汁に使われている、しょうが・ねぎ・にんにく・にらの香りが食欲を増進し、夏ばて予防にぴったりです。

