

長かった夏休みも終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏休み中に生活が不規則になってしまった人はいませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう。

### 朝ごはんで、めざましスイッチオン!

朝ごはんを食べると、3つのめざましスイッチがはいる、からだ元気になります。毎日全部のスイッチがオンになるように、朝ごはんを食べましょう!

### あたまのスイッチ からだのスイッチ おなかのスイッチ

脳はからだとちがい、エネルギーを蓄えておくことができないため、朝起きた時、脳のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんを食べてエネルギーを補給することで脳がはたらき、勉強に集中できます。



寝ている間に、人の体温は下がっています。

朝ごはんを食べることで体温が上昇し、からだは活発に動くようになり、元気に過ごすことができます。



朝ごはんを食べることで胃腸がはたらき出し、すっきりと排便ができます。

便がからだの中に溜まったままだと病気になることもあるため、毎朝の排便習慣を身に付けたいですね。



### どんなものを食べたら良いの?

#### 主食

ごはん、パン、めんなど



#### 主菜

焼き魚、目玉焼き、ハム、ウインナーなど



#### 副菜・汁物

サラダ、お浸し、煮物、みそ汁、スープなど



主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを!



### 主食だけの朝ごはんになっていませんか?



脳のエネルギー源として、ごはんやパンの糖質を摂ることは大切ですが、糖質を効率的にエネルギーに変えるには、その他の栄養も必要です。主食にプラスして、肉・魚・卵・乳製品などのたんぱく質や、野菜・くだものビタミンなど、いろいろな栄養素を摂ることを心がけましょう。

#### 簡単朝ごはん



ハム・チーズ・ツナ・コーン・レタスなどをのせる!



冷蔵庫から取り出した納豆やしらす干しなどを一緒に!