



きゅうしよくだより

越前市
北日野小学校

新緑がまぶしい季節になりました。新年度が始まって1か月。新しい環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れがたまってくる時期でもあります。近年は、5月でも真夏日や猛暑日を観測する日があるため、早めの熱中症対策が必要です。連休で生活リズムが乱れないように、早寝早起きをしてきちんと朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう!



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、食事とすいみんをしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と身体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになります。また、規則正しい生活リズムを整える重要な役割も果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

栄養バランスも意識しましょう

主食 ごはん、おにぎり、パン	汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ、オレンジ
			牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

朝ごはんにはどんなものを食べていますか? ごはんだけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。忙しい朝ですが、少しでも早く起きて、主菜や汁物などのおかずを組み合わせることを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

まずはがんばって、10分早起きしましょう。朝の光をあび、日中は元気に活動することで、寝つきがよくなり、早寝・早起きの習慣が身につきます。



おなかがすいていません

夕ごはんを早めにすませましょう。習いごとなどで夜遅くなってしまう場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかしをしたりするのはやめましょう。



食育チャレンジ!

朝ごはんを食べると身体によいことがあります。3つ〇をつけましょう。

- ①ウンチがでる
- ②ねむくなる
- ③頭がスッキリする
- ④元気がでる
- ⑤おこりっぽくなる

カニリュウくんからひとこと
朝ごはんを食べると、1日元気よく過ごすことができるよ★



2,2,4,6,7,11⑦
2,4,6,8,10,12,14,16⑧
2,2,4,6,8,10① 2,4,6