

たのしいきゅうしょく

令和2年5月11日
京都市七条第三小学校
校長 土田 圭子
栄養教諭 松崎 美雨

はや はやお あさ 早ね・早起き・朝ごはん

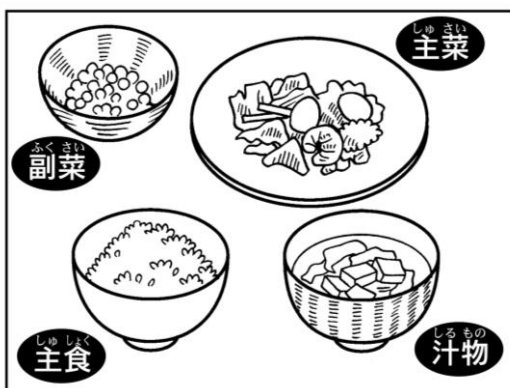
家で過ごす時間が長くなっていますが、学校がある時と同じ時間に朝起きて食事をしていますか。朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチであり、体のリズムを整えるスイッチでもあります。朝ごはんでは1日のスタートが決まると言ってもよいくらい大切な食事です。少し起きる時間がおそくなっている人や、朝ごはんとは昼ごはんが一緒になっている人は、学校が始まったら、元気に行けるように「早ね・早起き・朝ごはん」で、体のリズムを整えましょう。



朝ごはんにはどのようなものを食べればよいの？

主食・主菜・副菜（＋汁物）がそろったメニューがおすすめです。朝に食欲がなくあまり食べられない人は、まずは牛乳やお茶・水でもよいので飲みましょう。体の中の腸という部分が動くので、体が目覚めて、だんだん食欲がわいてきます。時間がない時でも、脳の栄養になるごはんやパンなどの主食は、食べるようにしましょう。おにぎりにうめや鮭などの具を入れたり、食パンにハムやチーズなどのせたり

すると、栄養はぐんとアップします。



主食：ごはんやパンなど、主にエネルギーのもとになります。

主菜：肉や魚などの中心となるおかずで、主に体をつくるもとになります。

副菜：野菜などが多く使われるおかずで、足りない栄養素をおぎない、体の調子を整えます。

汁物：足りない栄養素や水分をおぎないします。

★早くねる

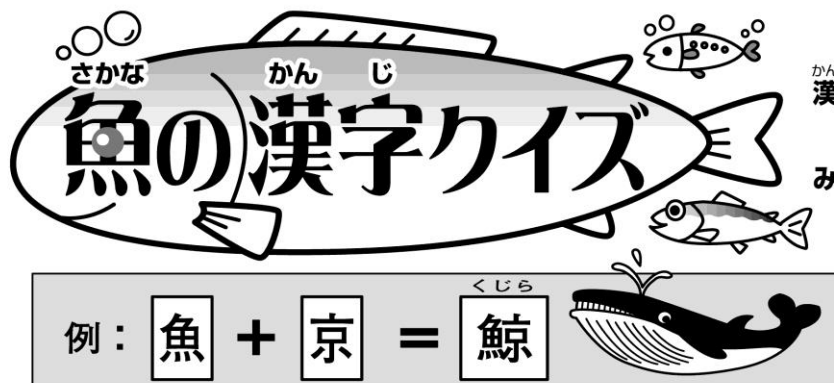
ゲームやテレビなどを見始めるとついつい時間も忘れて、夜おそくまで起きてしまいます。また、スマートフォンなどの画面をねる前に見ていると、目が覚めてしまいねむりにくくなります。夜9時ごろまでには、ふとんに入ってねむるようにしましょう。

★朝お手伝いをする

「ねていたふとんを片づける」「食器を出すなど食事の準備」など自分ができることを考えて動いてみましょう。少し体を動かすと、おいしく朝ごはんが食べられます。

★晩ごはんの時間がおそくならないようにする

晩ごはんを食べすぎて、次の日の朝お腹が空かないということもあります。お腹がすくと、自然と朝目が覚めて朝ごはんが食べたくなります。



みなさんがよく知っている魚でも、漢字ではどう書くのか知っていますか？
下のカードから選んで、□を埋めてみましょう。



- ① 魚 + □ = □ たい
- ② 魚 + □ = □ まぐろ
- ③ 魚 + □ = □ さけ
- ④ 魚 + □ = □ たら

こたえ

- ① 鯛 ② 鮪 ③ 鮭 ④ 鱈