



# すくすくだより



新年度はいかがお過ごしでしょうか？ 新緑のまぶしい季節がやってきました。子どもたちは新しい学年・クラス的环境にもすっかり慣れ、元気に過ごしていることと思います。この爽やかな季節、栄養たっぷりの食事で、元気に体を動かすエネルギーをチャージしていきましょう。

## 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



朝ごはんをしっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみましょう。

### 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



<p><b>頭（脳）のスイッチ</b></p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p><b>体のスイッチ</b></p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p><b>おなかのスイッチ</b></p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

### 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

1日のスタートの朝ごはんを意識して、今度も元気に過ごしましょう。

