



令和8年度

河野小学校

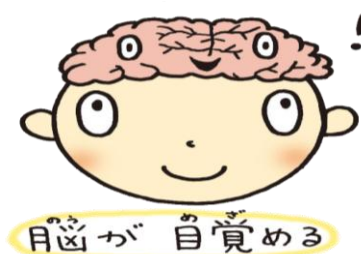
河野給食センター

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし、季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがあります。疲れをためないように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食を摂った後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。もし、朝ごはんを食べずに登校すると、昼の給食時間まで長い時間「断食状態」が続いてしまうのです。

朝ごはんの役割



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。 特に、脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食の朝ごはんやパンを食べてしっかり補いましょう。	朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳が更に活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便が促されます。(おなかが目覚めます。)	寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで上がります。また、よく噛んで食べることで、脳への血流もよくなり、脳の活動が活発になります。
---	--	---

体に朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムをつくる上で、とても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

何も食べてない人は・・・まずは何か一口一品から！

冷蔵庫の中や家にあるもので、手軽に食べられるものから始めましょう。おにぎり、パン、バナナ、ヨーグルトなどが食べやすくておすすめです。

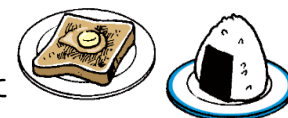
ごはんやパンなど、エネルギー源となる炭水化物を多く含む食べものを食べると良いです。ただし、菓子パンはお菓子の仲間ですので、注意が必要です。

【食べる時間がない】

- ・夜更かしをしない。
- ・20～30分早く起きる。
- ・時間割や持ち物は前日のうちにそろえておく。

【食欲がない】

- ・夕食は寝る2～3時間前までに済ませ、夜食はひかえる。
- ・朝ごはん前に軽い運動や手伝いをする。



「〇〇だけ」の人は・・・少しずつステップアップ！

ちょっとした工夫やもう一品加えることで、更にバランスのよい朝ごはんになります。

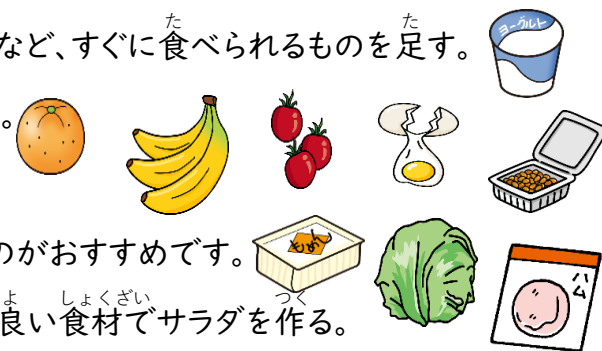
*納豆やのり、魚の缶詰、チーズやヨーグルトなど、すぐに食べられるものを足す。

*季節の果物、簡単に食べられる果物を足す。

*みそ汁やスープの実にたんぱく源を足す。

たまご、わかめ、豆腐など調理が簡単なものをおすすめです。

*ミニトマトやレタス、ハムなど加熱しなくても良い食材でサラダを作る。



朝ごはんの手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

納豆



明太子



バナナ



しらす干し



ハム



いちご



のりのつくだ煮



チーズ



ミニトマト



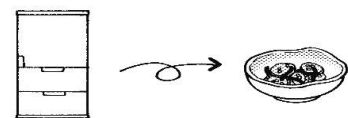
レタス



朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんは前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用

