



令和7年9月 白山市立白嶺小学校・中学校

まだ、暑い日が続きますが、暦の上では、秋です。スポーツ・芸術・行楽・読書の秋、そして海の幸・里の実りが
あき べいしゅつ くらく ぐくしよ あき うみ きち きの みの
楽しみな秋でもあります。自然の恵み、豊かな実りに感謝
たのしみな あき でもあります。しぜん めぐみ ゆたかな みの かんしゃ
して、食事をおいしくいただきましょう。



あさ 朝ごはんを食べよう

はや はや あさ げんき
- 早ね・早おき・朝ごはんで元気にすごそう -

しんがっき はじ 新学期が始まりました。2学期は運動会や体験活動などの学校行事が楽しみです。はや
はや 早おき・朝ごはん」で、生活リズムを整え元気に学校生活を送れるようにしましょう。



はや 早ねのこうか

「寝る子は育つ」と言われて
いますが、睡眠には、心と体の
疲れを回復させる働きや、日中
の記憶の脳内整理や、体を成長
させる働きがあります。



はや 早おきのこうか

朝の光を浴びると、脳を
自覚めさるホルモンが活発に
分泌されます。頭がスッキリ
として、勉強やスポーツへの
集中力を高められます。



あさ 朝食のこうか

脳の活動エネルギーは主にご飯
パンなどの炭水化物から作られる
ブドウ糖です。朝食で主食の
ご飯やパンを食べることで、脳が
働くための準備ができます。

あさ 朝ごはんの大切な役割に注目！

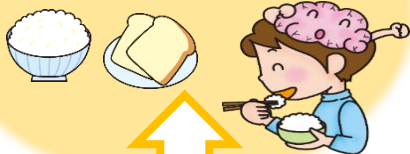
あさ 朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入って、1日を元気にすごすことができます。

あさ 朝ごはんをとる水分は、熱中症
予防にもなり、とても大切です。



あたまスイッチ

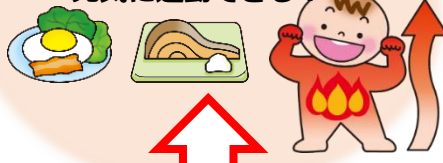
脳にエネルギーがとどいて
集中力・やる気が出る！



しゅしょく はん 主食(ご飯、パンなど炭水化物を
多く含む食品)

からだスイッチ

体温があがって
元気に運動できる！



しゅさい にく さかな たまご 主菜(肉・魚・卵などたんぱく質を
多く含む食品)

おなかスイッチ

胃腸が動いて
体の調子よくなる！



くさい やさい くだもの 副菜(野菜・果物などビタミンや
ミネラルを多く含む食品)

あさ 朝ごはんをおいしく食べるには、どうしたらいいかな

寝る前におかしやアイス、
ジュースなどを
食べたり、
の飲んだり
しないようにしましょう。



つぎ ひ がつこう じゅんび 次
の日の学校の準備などは
前の日のうちに
すませて、朝の時間に
ゆとりをもとう。



はや 早おきの習慣をつけて毎日
決まった時間に食べる。
夜ふかしせずに
9時をすぎたら
寝るようにしよう。

