



あさ た 朝ごはんを食べよう

はや はや あさ げんき
- 早ね・早起き・朝ごはんで元気にすごそう -

しんがっき はじ がっき うんどうかい たいけんかつどう がっこうぎょうじ たの はや
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ね。「早ね・
はや あさ せいかつ ととの げんき がっこうせいかつ おく
早起き・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 こうか 早ねの効果

ねる こだ い
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 こうか 早起きの効果

あさ ひかり あ のう
朝の光を浴びると、脳を
めざめ自覚めさるホルモンが活性に
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 こうか 朝ごはんの効果

のう かつどう おも はん
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。

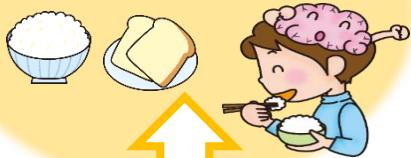
あさ たいせつ やくわり ちゅうもく 朝ごはんの大切な役割に注目！

あさ すいぶん ねっちゅうしじょう
朝ごはんでとる水分は、熱中症
よぼう 予防にもなり、とても大切です。

あさ はい にち げんき
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。

あたまスイッチ

のう たいおん
脳にエネルギーがとどいて
集中力・やる気がでる！



じゅしょく はん たんすいかあつ
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

たいおん
体温があがって

げんき うんどう
元気に運動できる！



じゅさい 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

いちょう うご
胃腸が動いて

からだ ちようし
体の調子がよくなる！



あくさい やさしい 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 た 朝ごはんをおいしく食べるには、どうしたらいいかな

ねる まえ
寝る前におかしやアイス、
ジュースなどを
た 食べたり、
の 飲んだり
しないようにしよう。



つぎ ひ がっこ
次の日の学校の準備などは
まえ ひ じゅんび
前の日のうちに
あさ じかん
すませて、朝の時間に
ゆとりをもとう。



はや しゅうかん
早起きの習慣をつけて毎日
き じかん た
決まった時間に食べる。
よ 夜ふかしせずに
じ 9時をすぎたら
ね 寝るようにしよう。

