



令和6年5月
北九州市立 青山小学校
文責：折尾東小学校
栄養教諭 大和 さやか

風がさわやかな季節になりました。
新学期が始まって1か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきた頃ですが、緊張がほぐれて、疲れが出やすい時期でもあります。
そんな時こそ「早寝・早起き・朝ごはん」です。生活のリズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

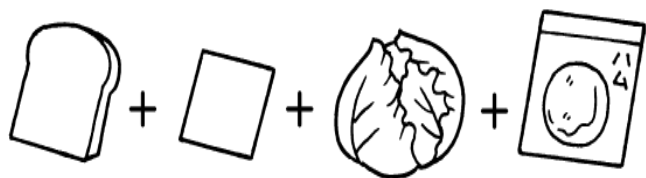
..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



つくってみよう 簡単朝ごはん



家にあるもので、簡単な朝ごはんを作ってみましょう！

パンの上にチーズ、ハムやレタスなどをのせるだけで、オリジナルオープンサンドになります。

ご飯には納豆や、生卵をプラスすると、栄養バランスが良くなりますよ。