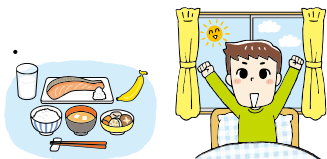


暦の上ではもう秋ですが、今でも残暑厳しい日が続いています。また、9月は夏の疲れが出やすい時期でもありますので、早寝・早起き・しっかり朝ごはんなど、基本的な生活習慣を見直し、勉強に運動に頑張りましょう！

9月の目標

朝ごはんの大切さを知ろう



朝ごはんって大事な??

寝ている間にも、脳や心臓などは働き続けています。

朝ごはんを食べないと...



朝ごはん



朝ごはんをしっかり食べて、脳や体を活動モードに切り替えるためのスイッチを入れよう！

脳や体を動かすために必要な栄養素が不足すると
→ 血糖値・体温が上昇しない。
→ ポーっとした感じが続いてスッキリとしない。
→ 脳も体もお休みモードのまま！

脳や体を目覚めさせるために必要な栄養素を補給すると
→ 血糖値・体温が上昇する。上がった体温をキープ。
→ 脳や体を活動モードに切り替える。
→ 作業効率・集中力アップ!!

寝ている間も少しづつエネルギーが消費されるため、夕食から何時間も経過している朝の体は、エネルギー不足になっています。エネルギー以外にも、体を正常に働かせたり、成長させたりするための様々な栄養素が不足してきます。授業や運動に集中し、脳や体を成長させるためにも、しっかりと朝ごはんを栄養補給をしましょう！

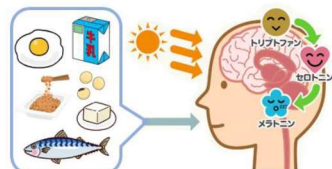
朝ごはんは病気の予防に効果的!

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が刺激され、排便を促します。朝ごはんを食べる事により、排便のリズムが作られることから、朝ごはんを抜く習慣があると便秘の原因になることがあります。便秘が改善されると、腸内環境が良くなり、免疫力が向上し、様々な病気の予防につながります。



朝ごはんは良い睡眠を促す!

栄養バランスのとれた朝ごはんを食べ、太陽の光を浴びると...
→ 「トリプトファン」という栄養素から、感情を安定させる脳内伝達物質「セロトニン」が作られる
→ 夜になると、日中に作られた「セロトニン」の量に従って、眠りを促す「メラトニン」という物質が作られる



朝ごはんをバランスよく食べて、必要な栄養素を十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることになります。

バランスの良い朝ごはんを食べよう!

必要な栄養素すべてを、1つの食品で補えるものではありません!

朝ごはんの効果を得るためには、色々な食品を組み合わせて食べることが大切です。

黄 (エネルギーのもとになる)	赤 (体を作るもとになる)	緑 (体の調子を整えるもとになる)
体温上昇 エネルギー補給	体温維持 睡眠の質の向上	便秘予防 免疫力向上

理想的な朝ごはん!

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べることができます。



★エネルギーのもと
ごはん、パン、種類など

★体をつくるもと
肉、魚、卵、大豆
などを使ったおかず

★体の調子を整えるもと
サラダ、おひたし、野菜いため
など、野菜を使った料理

★真だくさんの汁物、牛乳などをプラスできるとより、理想的な朝ごはんになります。

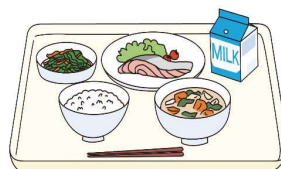


野菜の摂取量が不足しがちです。朝ごはんから、野菜をしっかり食べられるといいですね!

秋はたくさんの果物が旬をむかえます。沼田市でも、りんごやぶどうなど、たくさんの果物が採れます。ぜひ朝ごはんにも、果物を取り入れましょう!



食事マナーについて考えよう! ~和食器の並べ方~



★並べ方★

左手前にごはん、右手前に汁物を置きます。
おかずは奥に置き、左から副菜→副菜→主菜の順に並べます。

ごはんと汁物を左右逆に置く、仏壇へのお供え物になってしまいます。
日本のおもてなし文化の一つでもある、食器の並べ方を覚えましょう!