

朝ごはんから始まる正しい生活リズム♪

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。この生活習慣が乱れると体内時計が乱れ、学習意欲や体力・気力の低下などにつながると指摘されています。規則正しい生活習慣を身に付けるためには、早い時刻に目覚め夜に早く就寝できるようにして、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

……………朝ごはんの効果……………



朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。

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。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



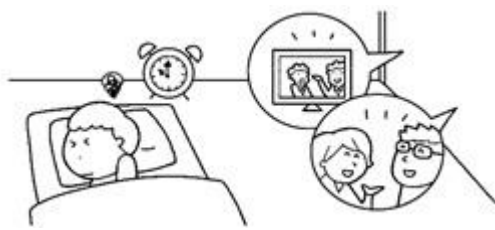
1日3回の食事をきちんととり、朝ごはんは決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく寝ることができま。

家族で見直し！生活習慣



子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることはありませんか？子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



短時間で作れる簡単レシピを紹介



【あっという間のツナマヨ丼】 調理時間3分

《材料(1人分)》

- ・ごはん 茶わん1杯
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・いりごま(白) 大さじ1/2
- ・レタス 適量
- (せん切りキャベツでもよい)
- ・ツナ缶 1缶(80g程度)

《作り方》

- ① 深めの器に、マヨネーズとしょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ② 軽く油を切ったツナを加えてよく混ぜ合わせ、ごまを加える。
- ③ 丼にご飯を盛りつけ、小さめにちぎったレタスをのせて、②をのせる。

家族で食べよう

朝ごはん



みんなで食べると
おいしいね

【たまたまうどん】 調理時間10分

《材料(1人分)》

- ・冷凍うどん 1玉
- ・玉ねぎ(小さめ) 1/2個
- ・糸三つ葉(小松菜などでもよい) 5本くらい
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 60cc
- ・水 180cc
- ・卵 1個

《作り方》

- ① 糸三つ葉は、3cm幅に切る。玉ねぎは、5mm幅に切る。
- ② 鍋に、めんつゆ、水を入れて煮立てる。
- ③ 玉ねぎを入れ、透明になるまで煮る。
- ④ 冷凍うどんを凍ったまま入れる。
- ⑤ 再度ふつとうしたら、とき卵を入れてふたをして、1分蒸らす。
- ⑥ 器に盛りつけ、糸三つ葉をのせる。

