

# 千種町 早寝・早起き・朝ごはん運動

平成29年度 千種中学校区 園小中高連携一貫教育推進事業 生活交流部会

## 朝ごはんをしっかり食べて

### 学力・体力をアップさせよう！

朝ごはんには、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役目があります。朝ごはんをしっかりと食べて、体や脳を休息モードから活躍モードに切り替えましょう。

## 朝ごはんでは3つのスイッチオン

あたまスッキリスイッチ

黄



体を目覚めさせ、動かすもたになります。また、脳のエネルギーである炭水化物をしっかりと食べることで脳に栄養を補給し、集中力がアップします。

からだホカホカスイッチ

赤



体温が上がり全身の血の巡りがよくなり、必要な栄養素が体のあちこちに運ばれて、元気に活動することができます。

おなかスッキリスイッチ

緑



朝ごはんが体の中に入ると、眠っていた消化器官が活動を始め、排便を促し、体の中にたまった余分なものを排出します。

## 朝ごはん階段



今日食べた朝ごはんを書いてみよう

今日の朝ごはんは \_\_\_\_\_ 段目

ほとんどの人が朝ごはんを食べていると思いますが、3つのスイッチのためには、黄・赤・緑の食品をバランスよく食べることが大切です。自分がどんな朝ごはんを食べているか、今どんな階段にいるか、どんな食べ物を加えたらよいか、考えてみましょう。



## 【黄・赤・緑のグループがそろった朝ごはんを食べよう】

	主食 <span style="color: yellow;">●</span>	主菜 <span style="color: red;">●</span>	副菜 <span style="color: green;">●</span>	汁・飲み物 足りない栄養を補充
栄養素	炭水化物 (エネルギー)	たんぱく質	ビタミン・ミネラル 食物繊維	黄・赤・緑のうち足りない栄養や水分など
食品	米・パン	卵・肉・魚・大豆	野菜・いも・海藻・果物	
料理例				

「時間がない！！」そんな人のための朝ごはん準備テクニック

### その1 朝から用意するものを1つでも減らす

みそ汁の具を切っておく、サラダの野菜を洗って切っておく、まとめてゆでて冷凍しておくなど、前日のうちにできることをしておくで便利。

### その2 日持ちするおかずを、時間のあるときに作っておく

即席漬け、ひじきの煮物、煮豆など

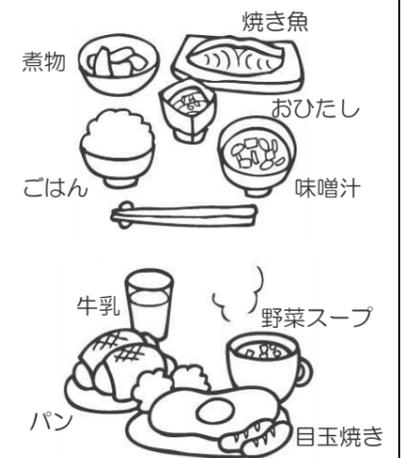
### その3 冷凍食品やインスタントを上手に活用する

インスタントスープにごはんを入れてリゾット風、鮭フレークでおにぎり、飲み物や果物を加えると Good。



4段目

### ばっちり朝ごはん



■3色そろっている

● + ● + ●