

新緑の美しい季節となりました。新しい学級での学校生活に慣れてきたのではないのでしょうか。季節の変わり目でもある5月は、環境の変化による疲れもでてくる頃です。

健康な体・心づくりで大切なのは、バランスの良い食事と生活リズムを確立することです。疲れが出る今だからこそ、自分の生活習慣や食事について振り返り、毎日心身ともに健康で元気に生活できるようにしましょう。

朝食はすべての力の源です



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだと脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。

だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだと頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！

朝食をとると
脳が活動するよ



おはよう!

あなたの朝食をチェック!

(○・×で答えてください)

*家族みんなてチェックしてみよう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きたときに食欲がある。 | <input type="checkbox"/> 会話のある食事を心掛けている。 |
| <input type="checkbox"/> 朝食は必ずとっている。 | <input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べる。 |
| <input type="checkbox"/> 朝食は決まった時間にとっている。 | <input type="checkbox"/> 毎日、お通じがある。 |
| <input type="checkbox"/> 主食はご飯を食べている。 | |
| <input type="checkbox"/> バランスを考えたメニューを心掛けている。 | |
| <input type="checkbox"/> メニューのバリエーションが豊富である。 | |
| <input type="checkbox"/> 家族と一緒に食べることが多い。 | |

- 判定 ○が0~4：朝食の大切さを見直して。
○が5~8：栄養のバランスを再チェック。
○が9~10：ほぼ完璧、この調子を続けて。

