

新学期がスタートして、約1か月がたちました。新しい生活には慣れましたか？ 疲れが出やすい時期です。『はやね はやおき あさごはん』で、生活リズムを整え、元気な体づくりをしていきましょう。

朝ごはんのすすめ～学力・体力・気力アップ！！

朝ごはんを毎日食べている子どものほうが、学力調査の平均正答率や、体力テストの合計点が高い傾向にあります。

また、『何もやる気が起こらない』や『イライラする』などと不調を訴える割合が低い傾向にあるという報告があります。



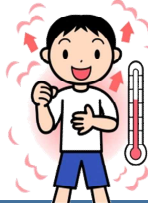
朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーを
チャージ



体温が上がる



これらの効果により、生活リズムや体のリズムが整い、勉強や運動に集中できる環境作りにつながります。

学力・体力・気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんをしっかり食べるためには、少し早起きが必要で、そのためには夜寝る時間を早めなくてはなりません。

毎日は難しくても、家族で『週に3回、7時までに夜ごはんを食べ終わる』『毎週〇曜日は、テレビを無しにして、その分早く寝る』という約束をするのもいいですね。

脳の働きを
活発にする



排便
スイッチ



朝ごはん準備のスピードアップのポイント！

Point 1 取り分けで手間いらず

前日の晩ごはんや当日の弁当のおかずを多めに作って、朝ごはんへ！



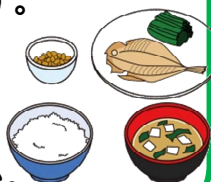
Point 2 包丁を使わないものを活用

バナナやみかんなどの果物、ミニトマト、チーズやヨーグルトなどをそのまま出す。



Point 3 パターンを決める

ごはんのみそ汁と納豆、パンとスープと目玉焼き、など定番メニューで迷わない。



★みそ汁やスープを具だくさんにすると、野菜も食べられますね。

★余裕のある時は、1品おかずを増やしたり、いつも食べていないものを食べたりしましょう。

★また、準備を大人まかせにしないで、お子さんにお手伝いしてもらいましょう。

