

2学期が始まりました

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間とても楽しく過ごしたと思いますが、厳しい暑さによって体には思っているより疲れがたまっています。長期の休みで、就寝・起床、3度の食事の時間がバラバラになったり、寝坊して朝ごはんをぬいたりしていませんか？夏の疲れに負けず、2学期を元気に過ごすために、生活リズムをしっかり整えましょう。



朝ごはんを食べよう！



夏休みの間、毎日朝ごはんを食べていましたか。朝ごはんは1日を元気に始めるためにとても大切です。朝ごはんを食べないと必要なエネルギーを補給することができず、授業に集中できなかつたり、なんとなく元気が出なかつたりと、体に良くない影響があります。また朝食をぬくと当然1日の食事の回数がへってしまい、必要な栄養素を十分にとることが難しくなります。

朝ごはんを食べないと...

・集中できない



・体がだるい



・イライラする



朝ごはんをおいしく食べるために

・早寝早起き

早寝早起きを心がけ、余裕を持って朝ごはんを食べる時間を確保しましょう。



・夜食はなるべくとらない

夜中に夜食をお腹いっぱい食べると、朝はお腹がすかず、朝ごはんを食べる気にはなれません。夜食はなるべくとらず、お腹がすいた状態で朝ごはんをしっかり食べましょう。



どんな朝ごはんを食べていますか？

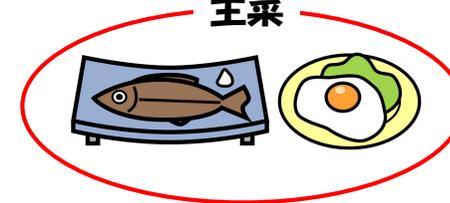
近年、菓子や栄養補助食品などを朝ごはん代わりにしている人が増えています。しかし、それらは「食事の補助」や「間食」用の食品で、食事代わりにすると十分な栄養素をとることができません。「主食+主菜+副菜」に汁物や飲み物などの水分を加えた朝食をとるようにしましょう。今まで朝ごはんを食べていなかった場合は、おにぎりなど食べやすいものを少しずつ食べることから始めましょう。

主食



熱や力のもとになる

主菜



血や肉になる

副菜



体の調子を整える

水分



足りない栄養素を補う
食事をしやすくする