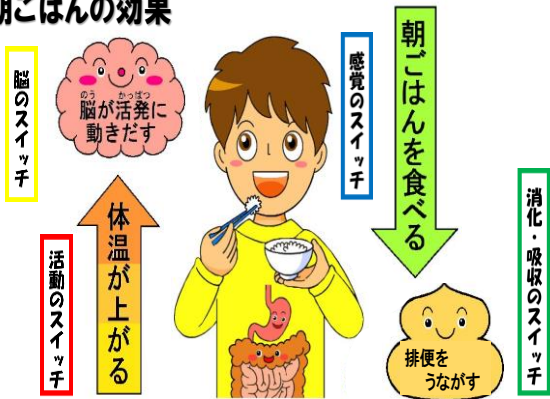


新しい学年がスタートして1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。その一方で、疲れが出てくる時期でもあります。十分な栄養や休養（睡眠）をとり、心と体の疲れをとるようにしていきましょう。

## 1日を元気に過ごすもと → 朝ごはん

朝ごはんは1日を元気に過ごすもとになる大切な食事です。食べるより寝ていたい、忙しくて食べる時間がない・・・なんて人はいませんか？朝ごはんには良いことがたくさんありますよ！運動会の練習や部活動も大会に向けて本格的にはじまりますね。朝ごはんをしっかり食べて登校してくださいね。

### 朝ごはんの効果



### 朝ごはんの効果



朝ごはんには、体内のスイッチを入れる働きがあります。

- 体をあたためて、眠っていた体を目覚めさせる【活動のスイッチ】
- 脳にエネルギーを与えて頭を目覚めさせる【脳のスイッチ】
- 胃や腸を刺激して排便をうながす【消化・吸収のスイッチ】
- 見る、においをかく、味わう、手を動かすなど体の感覚を目覚めさせる【感覚のスイッチ】

### どのような朝ごはんを食べたらいいのかな？



#### ステップ1

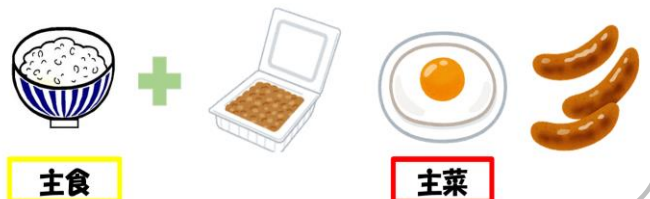
どんなに忙しくても、まずは何かを食べること。特にごはんやパンなどの主食を食べましょう。

まずは簡単な朝ごはんからトライしてみましょう！



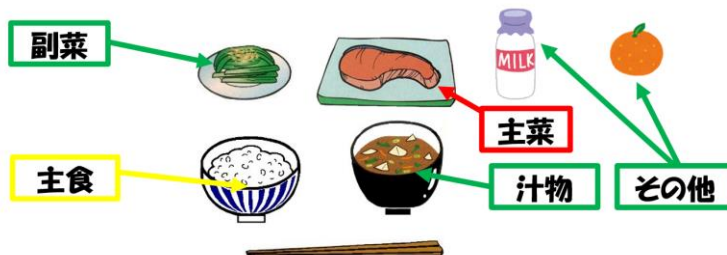
#### ステップ2

主食+主菜（おかず）を食べましょう。午前中に必要なエネルギーとたんぱく質がとれます。



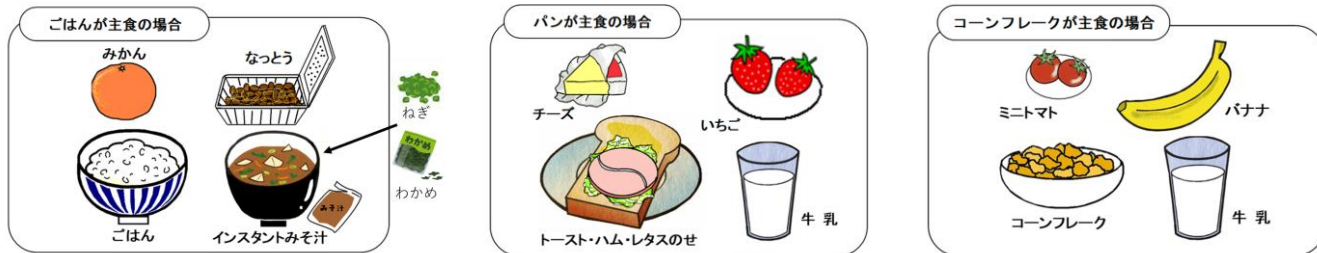
#### ステップ3

主食+主菜+副菜（野菜のおかず）を食べましょう。体に必要な栄養をバランスよくとることができます。



## 自分で朝ごはんを用意してみよう！

中学生の皆さんなら、おうちの人に用意してもらえばかりでなく、材料があれば自分で朝ごはんを用意できますよ！



【かんたん！自分でつくる朝ごはん・・・動画を見ながらつくってみよう】



①しらす  
トースト



②ツナマヨ  
チーズトースト



③ホットドック



④おとうら丼



⑤温玉  
しらす丼



⑥STC ごはん

休日や長期休みなどからチャレンジしてみるのもいいですね。

令和5年度の『学習と生活のアンケート』で「毎日朝ご飯を食べている」と答えた陽北中生徒は76.9%でした。100%を目指しましょう！

## 熱中症

## を防ごう！

早くも30℃近くまで気温が上昇する日が続出しています。まだ体が暑さに慣れていないので余計に気をつけたいですね。



熱中症予防にもやっぱり大事なこの2つ

