



## レッツ朝食クッキング

「朝食食べるぞ・ちょーしよく（調子良く・朝食）」

朝食をとることや早寝早起きを実践すること等、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。

ぜひ、ご家庭でもお子さんたちと一緒に読んでください。

『朝ごはん和生活リズム』



## 正しい生活リズムの確立を

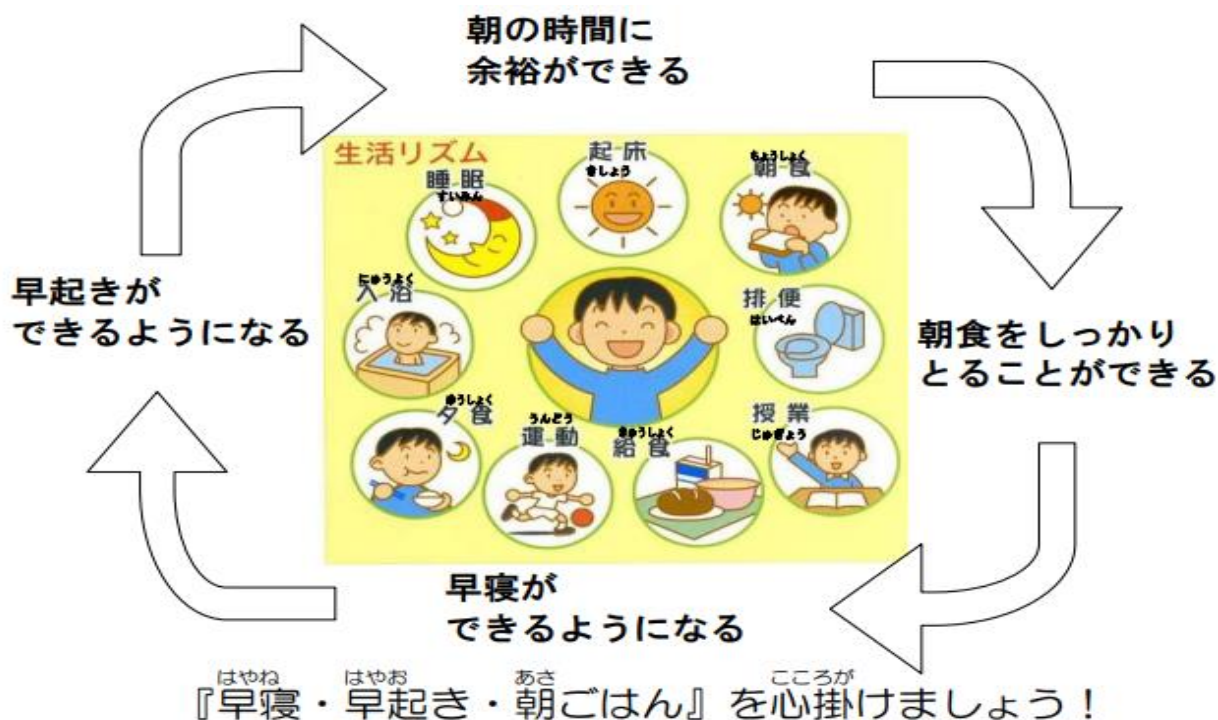
朝食をしっかり摂ることによって、一日を気持ちよくスタートすることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、いきいきと活動を始めることができます。

文部科学省の調査では「時間がない」「お腹がすいていない」という理由で、朝食を抜く人が少しずつ増えているとあります。

では、忙しい朝でもしっかりと朝食をとるようにするには、どうすればいいのでしょうか。それには、生活リズムを見直すことが大切です。朝食は生活リズムの中の一つであり、「寝る」「起きる」「学習する」「体を動かす」などの活動と繋がっているからです。

早寝早起きは、睡眠時間だけでなく、朝、出かけるまでの時間も確保することができます。「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、一日を気持ちよくスタートさせましょう。

## 朝ごはんをしっかりととるためには



## 『朝ごはんの内容』

# 栄養バランスのとれたものを

朝起きて、自分の好きなものだけを食べたり、パンやおにぎりなどのように一品だけ食べたりすることはありませんか？一日を元気にスタートするためには、栄養バランスのとれた朝ごはんが大切です。では、栄養バランスのとれた朝食をとるには、どうすればいいのでしょうか。それには、主食・主菜・副菜を考えて献立を立てることが大切です。栄養バランスのよい朝食は、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、排便を促進します。食事内容を工夫して、おいしい朝ごはんを楽しみましょう。

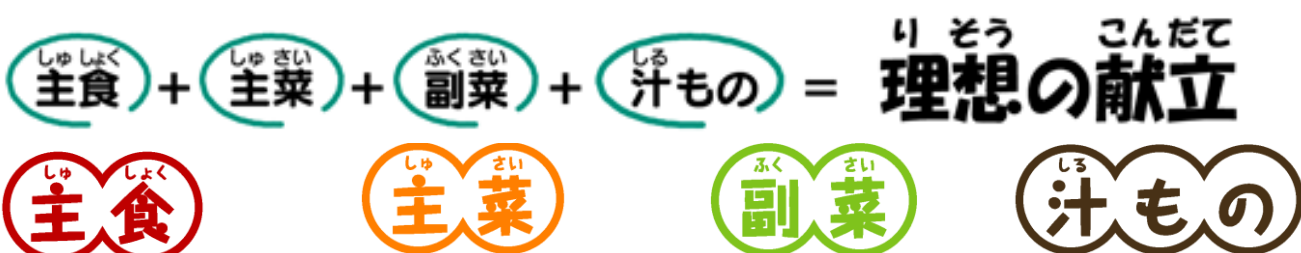
# いきいきと活動できる朝ごはん

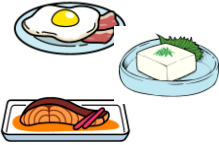
主食・主菜・副菜をそろえよう。睡眠中は体が眠り、体温や血糖値が下がっています。朝食をとって、一日を元気に過ごしましょう。

主食：ごはんやパン・麺類（炭水化物）・・・脳や体のエネルギーになります。

主菜：肉・魚・卵・豆類（タンパク質）・・・体温を上昇させます。

副菜：野菜や果物（ビタミン・食物繊維）・・・排便を促進します。



|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>からだ 体のエネルギー源になる</p> <p>○ ごはん    ○ パン</p> <p>○ めん類</p> |  <p>からだ 体をつくる</p> <p>にく さかな</p> <p>○ 肉    ○ 魚</p> <p>○ たまご</p> <p>○ 大豆製品</p> |  <p>からだ 体の調子をととのえる</p> <p>やさい</p> <p>○ 野菜    ○ くだもの</p> <p>○ 海藻</p> |  <p>すいぶん 水分や足りない栄養を補う</p> <p>おぎな</p> <p>○ みそ汁    ○ スープ</p> <p>○ 牛乳    ○ お茶</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

作りやすいレシピをのせてあります。休日に作ってみましょう。

### ①主食レシピ

[朝食①.pdf](#)



### ②主菜・汁レシピ

[朝食②.pdf](#)

