

# きゅうしょくセンターだより

# 5月

☆今月の目標☆ 『生活リズムを整えよう～朝ごはんについて～』

## 新生活の**疲れ**が出ていませんか？

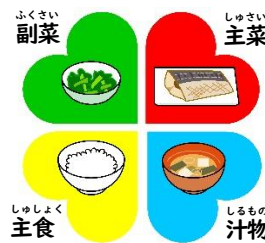
青葉がまぶしい5月です。新しい学年になって1か月が過ぎ、心と体にも少し疲れが現れてくるころですね。

毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスが整いやすくなります</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	--

## 朝ごはん 体と脳を Wake Up!



一日を元気に  
スタートさせよう!

朝ごはん、しっかり食べていますか？

朝ごはんは、元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。

## 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 朝ごはんを食べないとどうなるの？

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



毎日食べて  
パワーアップ!

