

しよく いく がつごう
食育 つうしん
 7月号



あさ
朝ごはんで、
からだのリズムを
 とりもどそう



【からだのリズム】

からだのちょうしはいかがですか。
 人間のからだは、毎日の生活の中で、からだ
 だがはたらくリズムをつくります。
 不規則な時間に寝たり、起きたり、ごはん
 を食べたりする生活が長くつづく、からだ
 のリズムがくずれて、ちょうしをくずし
 やすくなります。
 食事や、睡眠に気をつけて、規則正しい
 生活をおくりましよう。
 からだのリズムをととのえて、自分の健康
 を守りましよう。



まいにち じかん
【毎日きまった時間に

あさ た
朝ごはんを食べよう】

朝ごはんは、からだ活動をはじめるスイッチのや
 くりわりをはたします。毎日、きまった時間に朝ごは
 んを食べると、頭とからだめざめて、だんだんとから
 だのリズムがととのいます。

あさ
【朝ごはんには、パワーいっぱい】

～勉強や運動がよくできるようになる～
 毎日朝ごはんを食べている人と、そうでない人では、
 毎日朝ごはんを食べている人のほうが、勉強や運動がよ
 くできるということが、研究でわかっています。



あさ
朝ごはんの3つのポイント

はやお
早起きする

早起きして、軽い運動や
 お手伝いなどで、からだを
 動かすと、食欲がでて
 しっかり食べられます。

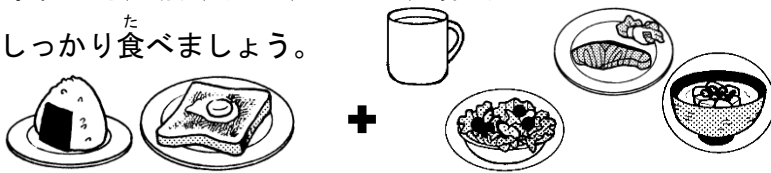
はやね
早寝する

テレビなどの明るい画面
 をいつまでも見ていると眠
 りにくくなります。
 ほどほどにして早寝しま
 しょう。



た
バランスよく食べる

パンやごはんだけの朝ごはんになっていませんか。
 野菜や肉、魚、大豆、チーズ、卵などのたんぱく質も
 しっかり食べましよう。



つく
 作ってみようカルシウムたっぷり

ざいりよう (材料) **【ラッシー】** インドののみもの

○プレーンヨーグルト

○牛乳

○砂糖 (スプーン1ぱいぐらい)

(用意するもの) コップとスプーン

(作り方)

- ① コップの半分にプレーンヨーグルトを入れる。
- ② ①に、砂糖を入れてよくまぜる。
- ③ ②に牛乳を入れてよくまぜる。
- ④ できあがり

