

7月号

食育

つうしん



【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と、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ょう。

からだのリズムをととのえて、自分の健康を守りましょう。



あさ
朝ごはんを、
からだのリズムを
とりもどそう



【毎日きまった時間に

朝ごはんを食べよう】

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

【朝ごはんには、パワーいっぱい】

～勉強や運動ができるようになる～

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。



朝ごはんの3つのポイント

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。

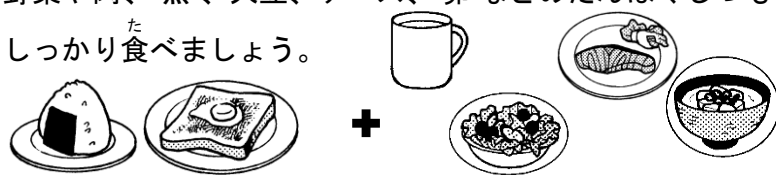
早寝する

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。



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
しっかり食べましょう。



つく
作ってみようカルシウムたっぷり

（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