

がつ はやね はやお あさ げっかん

# 10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です！

みなさんは早寝・早起きをして朝ごはんを食べていますか？栄養バランスの良い朝ごはんを食べて、朝から元気に学校生活を送りましょう！

## 朝ごはんを食べて



はねびん ©Ota City

## 体の3つのスイッチをオンにしよう！

### 体のスイッチ



朝ごはんを食べると、寝ているときに不足したエネルギーや栄養素を補うことができるため、午前中から元気に活動する力となります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている「炭水化物」は、脳のエネルギー源となります。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与え、脳の活動が活発になります。

### 朝ごはんを食べないとどうなるの？

エネルギー不足になるだけでなく、基礎代謝量も減って、痩せにくい体になります。また、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もなります。

### おなかのスイッチ



よくかんで食べた朝ごはんが胃の中に送られると、腸が動き始めて、朝の排便につながります。朝ごはんを食べて、うんちを出しましょう！



### ★簡単朝ごはんメニュー★

### 豆腐サラダ

〈材料 1人分〉

- ・レタス……大きい葉1枚
- ・ミニトマト……2個
- ・豆腐……1/4丁
- ・ドレッシング…適量



〈作り方〉

- ① レタスは手でちぎり、お皿にレタス・ミニトマト・豆腐をのせる。
- ② お好みでドレッシングをかけて完成。

