

いただきます～す



あたたかく過ごしやすい季節となりました。新しい学年やクラスには慣れましたか？自分でも、気付かないうちに少し疲れがたまってきているところかもしれません。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中活動するための準備がととのいます。日ごろから早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

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。

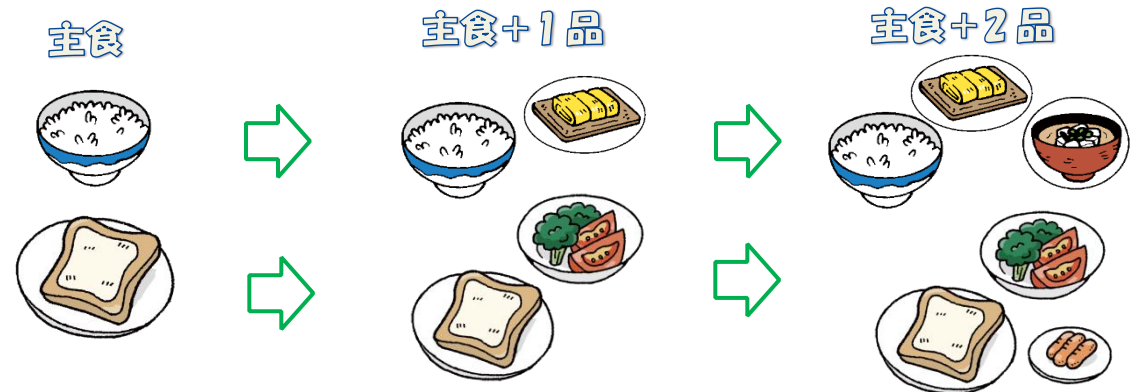
朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



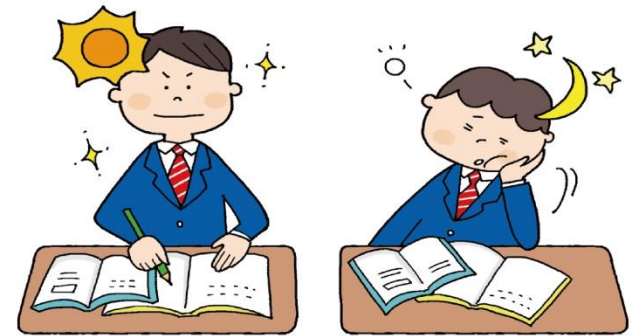
朝ごはんをステップアップ



朝ごはんは、まずは何か食べることが基本ですが、主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝早起き朝ごはんて生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



(料理名) カラフルそぼろ

一人分のエネルギー 126kcal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
豚ひき肉	200	1 枝豆は茹でて、さやから取り出しておく。 ホールコーンはざるに開け、水気を切る。 赤パプリカは種を取り、5mm角に切る。 2 ☆の調味料は混ぜ合わせておく。 3 フライパンにサラダ油をひき、にんにく・しょうが・豚ひき肉をよく炒める。 4 豚ひき肉に火が通ったら、赤パプリカを加えてさらに炒める。 5 枝豆・ホールコーン・調味料☆を加えて煮含ませる。 6 白いりごまを加えて軽く炒め、仕上げる。
おろしにんにく	小さじ1/2	
おろししょうが	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	
冷凍枝豆	40	
ホールコーン(缶)	40	
赤パプリカ	20	
砂糖	大さじ1/2	
☆ みそ	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
☆ みりん	小さじ1	
白いりごま	小さじ1/2	

※中学生を基準にしています。

