



新学期が始まり、2ヶ月が過ぎようとしています。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて健康な心と体を作りましょう。

朝ごはんの効果

- ☆体温が上がり、元気に活動できる。
- ☆脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる。
- ☆胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る。

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、**学力や運動能力が高い傾向**にあることが分かっています！

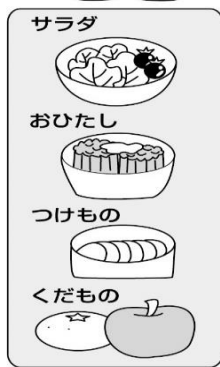
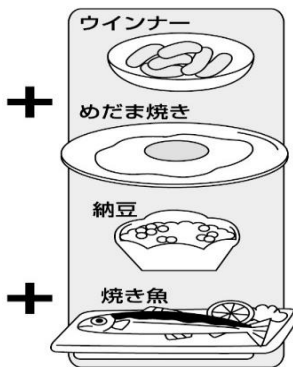
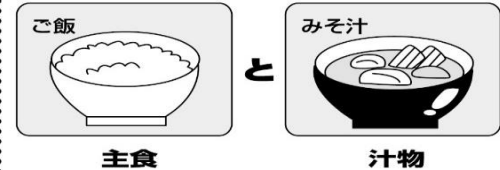


朝ごはんは、眠っていたからだを目覚めさせ、エネルギーを補う大切な食事です。何でも食べればよいわけではなく、バランスよく食べることが大切です。

エネルギー



★ご飯のとき



主食
主食には脳やからだのエネルギー源になる糖質が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので、毎朝必ず食べるようにしましょう。

飲み物
主食（ご飯、パン、めんなど）
主食には脳やからだのエネルギー源になる糖質が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので、毎朝必ず食べるようにしましょう。

汁物、飲み物（みそ汁、牛乳など）
ほかのメニューで足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすくし、飲み物は水分補給にもなります。

主菜（肉、魚、卵など）
体温を上げ、からだのウォームアップしてくれるたんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪などが含まれています。

副菜（緑黄色野菜、くだものなど）
からだの調子を整えるビタミン類などが、糖質や脂肪からからだの中でエネルギーに変える働きがあります。

こんなマナー違反していませんか？

- ひじをつく
- 足を組む
- 食べ物を口に入れたまま話す
- 食事中にふざけくしない話をする



マナー違反は、格好がよくないだけでなく、他人の迷惑になります。誰もが楽しく気持ちよく食事ができるように、マナーを守りましょう！

よい姿勢で食べよう

よい姿勢で食べると、消化や吸収の効率上がり、より多くの栄養を取り入れることができます。



正しい配膳はどれかな？



お米は、昔から神様にお供えするなど神聖なものと考えられてきました。左側を上位とする日本の伝統的な考え方にのっとり、ご飯を左側に置いています。