



令和 5 年 5 月

千葉大学教育学部附属特別支援学校

風薫る5月、さわやかな季節となりました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝ごはんをとり、生活リズムをととのえましょう。

朝食で3つのスイッチオン

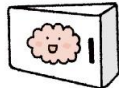


からだのスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のうのスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



朝ごはん

元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。



こんげつのもくひょう

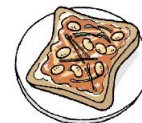
あさごはんをたべよう!

家族で食べよう

朝ごはん

つくってみよう! 朝食レシピ

豆のピザトースト



た豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った

じゃこレタス焼きめし



小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、

わかめサラダうどん



パッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんを

厚揚げみそキャベツ丼



キャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。

- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切った

Q. 食欲がない時はどうすればよいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか? まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかですくように生活リズムをととのえましょう。

