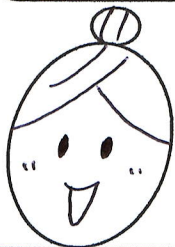


生活リズムをととのえるために大切なこと、さいごは「しょくじ」特に「朝ごはん」よ! 朝ごはんはとても大切なのよ



どうしたらいいの?
その③



今回のテーマは

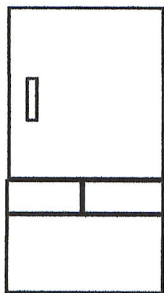
生活リズムをととのえよう

～しょくじ編～



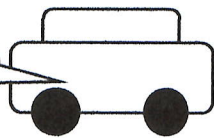
テレビやれいぞうこなど

これは「でんき」のエネルギーでうごいているわよね



たとえば

くるま



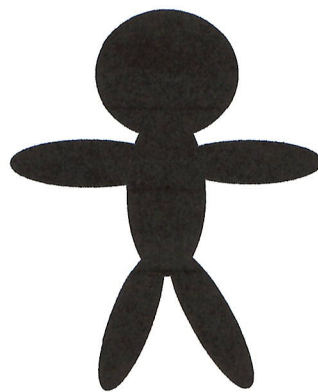
これは、「ガソリン」というエネルギーをつかって動いているわよね!



みんな、「エネルギー」って聞いたことある?



そう! 食べ物のえいようをエネルギーにしているんだよね。



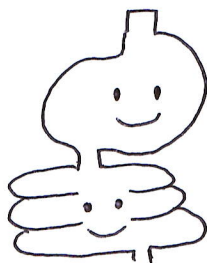
では、私たちの体は?



①のう



③胃・腸



②しんそう



では、ここで問題です!

体の中で1番たくさんエネルギーをつかうところはどこでしょうか?

のうは、体の中で一番のくいしんぼう！
体全体がつかうエネルギーの5分の1をつかうのよ！



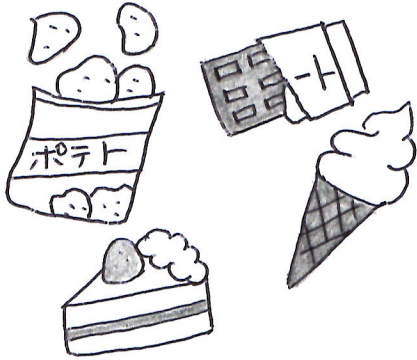
のう



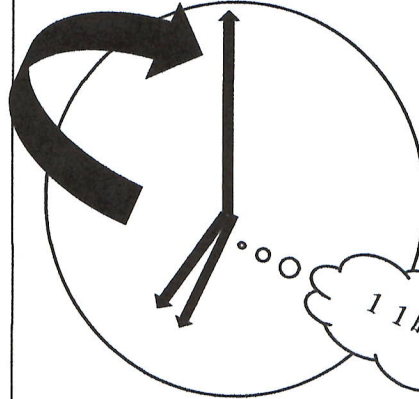
こたえは…



朝からお昼までの時間やお昼から夜ごはんまでの時間のあいだには、おやつを食べることもあるものね！！

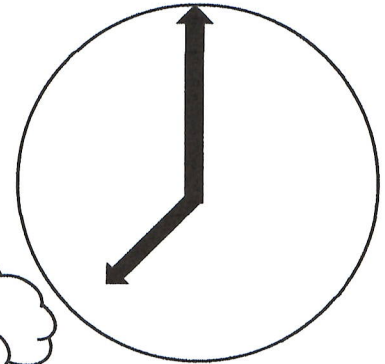


そう！夜から朝の時間だよ。たとえば、夜8時に食べたとして朝7時に朝ごはんってなると…



11時間

1日の食事のうちで、食事と食事のかんかくが一番あくのはどの時間だと思う？



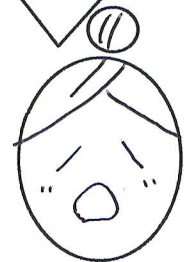
ほかにも、朝ごはんを食べることで、胃や腸のはたらきをよくしたり、体温を上げてくれる働きもあるのよ。



朝ごはんを食べないで、午前中をすすと、のうにエネルギーがなくなつて頭がぼーっとして勉強もすまなくなるわよ。



でも、夜ねてから朝おきてごはんを食べるまでは、なにもたべないよね！だから、一番のうがおなかをへらしているのが「あさ」なんだよ！



でも、朝おきてすぐだと、あんまり食べる気がしないなあ～

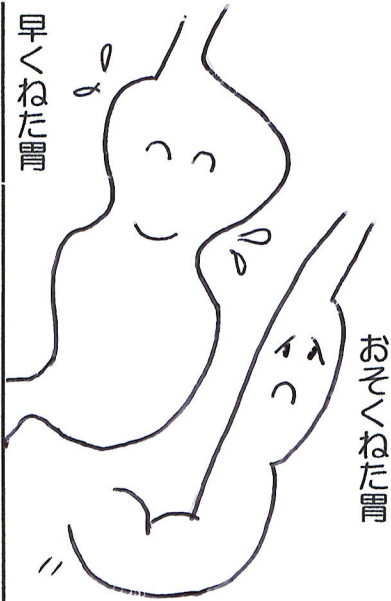


なるほど…！



この2つの胃を見てみて！
「夜おそくねた胃」と「早
くねた胃」

早くねた胃



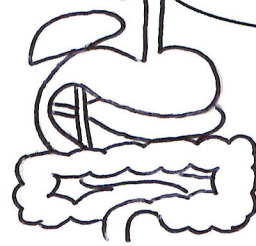
早くねた胃のほうがよく
うごいているわね！

おそくねた胃

そう！「胃」だね



では、これを見て



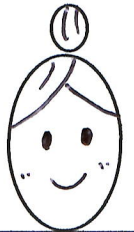
これは、食べ物の通り道。口から食べ
物をドロドロにとかすところは？

では、どんな物を食
べたらいいのか？

パンだけ！
ごはんにふりかけ！っ
ていう人もいるかな？



朝おいしく食べるた
めには、早寝早起き
が大切なんだね！！



そつよー！大正解。タンパ
ク質を食べると「の
びしろ」がぐんぐん
伸びるよー！

うーん……。
牛乳とか卵、魚・肉とかかな～？

「タンパク質」って聞いたこと
ある？

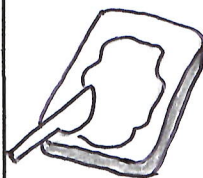
そこで、かんたんに作れる朝ごはんの作り方
をしょうかいするわね！

かんたんサンドイッチ

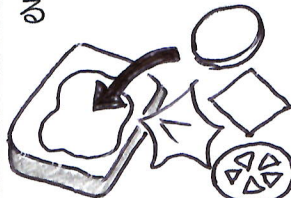
<ざいりょう>

- ・パン
- ・マヨネーズ
- ・ハム
- ・チーズ
- ・レタス
- ・トマト

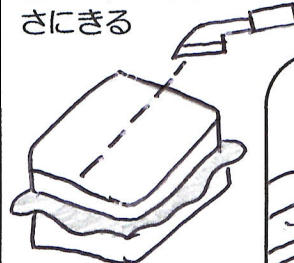
①パンにマヨネーズ
をぬる



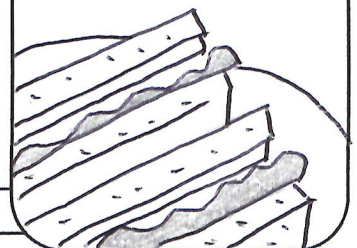
②ハム・チーズ・レ
タス・トマトをのせ
る



③上にパンをもう一枚
重ねて食べやすい大き
さにきる



できあがり



もう一つごしょうかい

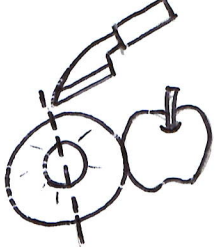
フルーツヨーグルト

<ざいりょう>

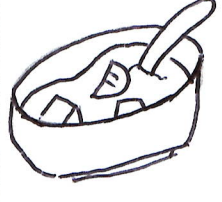
- ・ヨーグルト
- ・みかん、パイナップルなどのかんづめ
- ・バナナ

などこのみで・・・

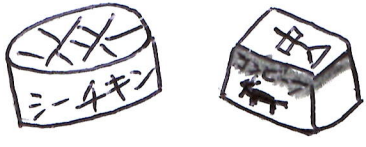
①このみのフルーツを食べやすい大きさにきる



②ヨーグルトにまぜる




ほかにも家にある



かんづめをつかってもOKよ!


朝は、はやくおきてゆっくりと食べられるといいわね!

朝食の役割で、家庭科の有賀先生も6年生の家庭科動画で紹介しています。とてもわかりやすいですよ!

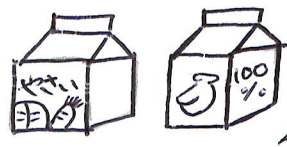


ほかにもこんな工夫で・・・

お茶を・・・



野菜ジュース



果汁100%ジュース

飲み物を変えるだけでも、とう分やビタミンをとることができるよ

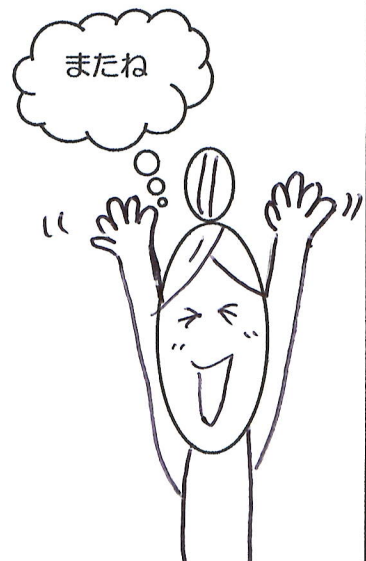
生活リズムをととのえるために・・・

『すいみん』『うんどう』『しょくじ』の3つのお話をしました。

みなさん、もうすぐ学校生活が始まります。始まった時に、元気よくすごすためにも、毎日のきそく正しい生活が大切になります。学校再開までのあとわずか、生活リズムをととのえて、元気に学校で会いましょう！！

完

またね



生活リズムのお話は今日で終わりです。
 次回は・・・

すっかり暑くなって来ましたね！暑くなってくると気を付けたいのが「^{ねっちゅうしょう}熱中症」ということで

^{ねっちゅうしょう}『熱中症』についてお話します！

おたのしみに・・・