

# 11月 あさごはん みんなで元気に!

みんなは あさごはんを毎日<sup>まいにち</sup>たべているかな?  
あさごはんには 1日<sup>いちにち</sup>をげんきに すごすための パワーが たくさんあるよ!



## あさごはんのパワー

- あたまの はたらきを よくする!
- からだを あたためる!
- ウンチを だす てだすけをする!



あさごはんをたべないと...  
ぼーっとして ねむたかったり、  
げんきに あそべなくなるよ



## あさごはんに3色<sup>さんしき</sup>そろえて、からだにスイッチを入れよう!

みんなは いつも あさごはんに なにを たべてる?パンや ごはんだけ なんてことは ないかな?  
あさごはんに たべもののパワー<sup>ちから</sup>3色を そろえて、からだに スイッチを いれよう!

**あたまのスイッチを入れる!**  
あたまいきいき!  
あたまのちからになるよ!

**きいろ**

**おなかのスイッチを入れる!**  
おなかスッキリ!  
きいろやあかいろのたべものの  
はたらきをたすけるよ!

**みどり**

**からだのスイッチを入れる!**  
げんきもりもり!  
からだをつくる  
はたらきがあるよ!!

**あか**

イラストの たべものはきいろ・みどり・あかのうち、なにいろの たべものだと おもう?  
いろえんぴつや クレヨンで 〇してね! せんせいや おうちのひと と やってみよう!



【こたえ きいろ: ①、③ みどり: ②、④、⑤、⑦ あか: ⑥、⑧、⑨】



「はやね・はやおき・あさごはん」は げんきな からだを たもつために、大切な生活のリズムなんだ!  
みんなは 夜<sup>よる</sup>おそくまで おきていて、あさおきれずに、あさごはんを たべられなかったり していな  
いかな?夜<sup>よる</sup> はやくねて ぐっすりねむり、あさ はやおきをして あさひをあびよう!  
はやくねると、あさごはんを しっかり たべられるようになるよ!

### ~保護者の方へ~

朝食を食べないと、集中力が低下したり、イライラするといったことが起こってしまいます。  
脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に多く蓄えておくことができません。また、私たちの  
身体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは脳も身体もエネルギーや必要な栄養素が  
不足した状態です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる  
状態をつくるのが大切です。

朝食を欠食すると、身体はエネルギーを蓄えようとするため、体内への脂肪合成能力が高まります。そし  
て、欠食による血糖低下のために食欲が増してしまい、昼食や夕食を多く食べるようになります。そうす  
ると、インスリンが過剰に分泌され、肥満や糖尿病などに繋がります。このため、朝食をたべることは生活習  
慣病の予防にも繋がると考えられています。

また、今の時期から朝食を食べる習慣をつけておくことで、就学後の生活にも良い影響を与えます。朝食  
を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高いと報告されています。

## さつまいもとれんこんの甘酢炒め



- ~材料 (3人分) ~
- さつまいも 200g (小1本)
  - れんこん 150g (1節)
  - ★醤油 大さじ2
  - ★蜂蜜 大さじ2
  - ★酢 大さじ1
  - ごま 適量
  - 片栗粉 適量

- ~作り方~
- ①さつまいもは皮付きで0.5cm幅に切り、水にさらし、片栗粉をつける。れんこんは1cm幅に切り、片栗粉をつける。
  - ②さつまいもを多めの油を熱したフライパンでこんがり焼き、取り出す。
  - ③れんこんを②と同様にこんがり焼く。
  - ④③にさつまいもを戻し、★を入れてひと煮立ちさせ、絡ませる。仕上げにごまをかけて完成!

にんじんやごぼうなど  
でもおいしいよ (\*^\_^\*)