

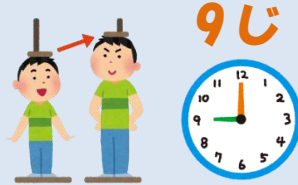
2月 はやね・はやおき・あさごはん

「はやね・はやおき・あさごはん」ということばを きいたことがあるかな？
みんながげんきにすくすために とてもたいせつなことだよ。

1. 「はやね」



びょうきにまけない！



からだがおおきくなる！
9じまでにはねよう。



1にちのからだの
つかれがとれる！

2. 「はやおき」



あたまがスッキリする！



あさごはんをしっかり
たべることができる！



あさのじかんに
あわてなくてすむ！

3. 「あさごはん」



しゅうちゅうできる！



おそとでげんきに
あそべる！



うんちがでる！

★クイズ★

あさごはんを食べるとどうなるかな？
あてはまるものに **まる** をしていきましょう。

〈おてほん〉



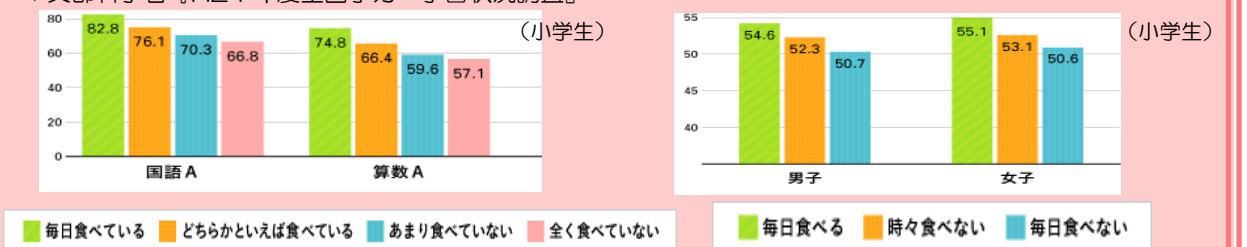
できたかな？ こたえはおたよりをさかさにかけてみてね！

～保護者の方へ～

子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。眠っている間には、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンや成長ホルモンが活発に分泌されます。成長ホルモンは午後10時から2時までの時間帯に活発に分泌され、また入眠してから約2時間後が分泌のピークであるため、午後9時頃までには子どもを就寝させると健やかな成長が期待できます。

早起きをすると、朝に十分な時間を確保することができ、朝食もゆっくり食べることができます。パンやご飯などの炭水化物を含み、副菜などもそろったバランスの良い朝食を食べると、脳の唯一の栄養分であるブドウ糖が供給され、午前中からしっかり勉強や運動ができます。またケガや事故にあう確率も少ないといわれています。早起きしてよく噛みながら食べると、唾液の分泌を促して消化吸収を助け、脳の機能を発達させ、排便も促すことに繋がります。

▼文部科学省『H24年度全国学力・学習状況調査』 ▼文部科学省『H22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査』



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調査の合計点が高い傾向にあります。朝食を食べることは大切であるとデータにも表れています。

★ねぎとおかかの卵焼き★



〈材料(2人分)〉

- ・青ねぎ…3g
- ・卵…2個
- ・かつお節…1g
- ・サラダ油…適量

〈作り方〉

1. 青ねぎは小口切りにする。ボウルに卵を割り入れ、青ねぎ、かつお節を混ぜる。
2. 温めたフライパンにサラダ油を薄くひき、卵の1/3量を入れてかき混ぜ、向こう側から手前に向かって巻く。
3. 巻いた卵を向こう側へ移動させ、卵液1/3量を手前に流し入れ、同じように巻く。さらにもう一度同じ手順を繰り返す。
4. 冷ましてから食べやすい大きさに切り、器に盛る。

冷蔵庫の中にある水菜、人参、トマトなどの残り物野菜をプラスしてもいいですね。卵しかない！という時に試してみてください。

© 2024 同志社女子大学 公衆栄養学研究室 かなやん

同志社女子大学 公衆栄養学研究室 かなやん