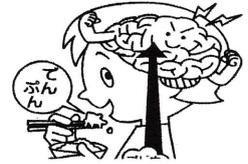


みどりのさわやかな季節になりました。  
新学期が始まって1ヵ月余りがすぎました。  
5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れのしやすい時です。  
栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠で体調をととのえましょう。

### 朝ごはんを、しっかり食べましょう！



朝ごはんは、大切なエネルギー源です。

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。

### 朝ごはん効果

体温が上昇！  
体が元気に活動するよ



脳にエネルギー補給！  
集中力がアップするよ

腸を刺激！  
便通がよくなるよ

毎日食べるには？  
○夜更かしをしない ○決まった時間に食事をする ○夜食をひかえる

### 栄養バランスのよい食事とは、どのようなものでしょう？

自分の好きなものを選ぶだけでは、栄養バランスのとれた食事にはなりません。献立を立てるときは、4つのグループを組み合わせると体に必要な栄養をバランスよくとることができます。これは、朝食・昼食・夕食すべて同じです。

①主食	②主菜	③副菜	④汁もの／飲みもの	栄養バランスのとれた食事ができた！
<p>ごはんなど選ぶものによって、献立内容が決まる中心的な料理です。炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。</p>	<p>おかずの中心になる料理で、魚や肉、卵や大豆を主な材料にしています。成長期に欠かせないたんぱく質を多く含みます。</p>	<p>①②を補助する役割があり、野菜やいも、海藻などがあります。無機質、ビタミン、食物繊維などが多く含まれます。</p>	<p>副菜の仲間、①～③で足りない栄養を補うなどの役割があります。水分があるので、食事が食べやすくなります。</p>	
<p>食事内容子エツク</p> <p>ジュース</p> <p>主菜、副菜が不足しています。必要な栄養が足りなくて、パワーがでません。</p>	<p>ポークソテー</p> <p>ごはん</p> <p>副菜が不足しています。主菜が2品もあるので、エネルギーが多すぎます。</p>	<p>焼き魚</p> <p>みそ汁</p> <p>こんなことにも気をつけてね</p>	<p>栄養バランスだけでなく、食事内容の組み合わせも考えましょう。和風や洋風など、料理のバランスを考えて、おいしい食事を楽しみましょう。</p>	