

朝ごはん

早起き・早寝・朝ごはん 生活リズムをつくらう!

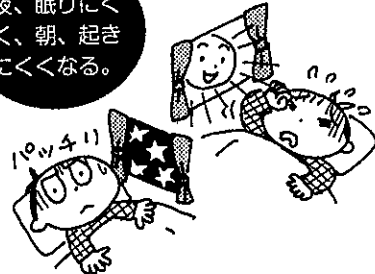
目覚まし時計は脳にある

食事や環境、特に朝の光が、25時間周期の生体時計（視交叉上核）を、1日24時間の地球時間にリセットする役割を果たします。

夜、コンビニや量販店の強い電光をあびると昼間と勘違いして、生体時計は後ろにずれる。



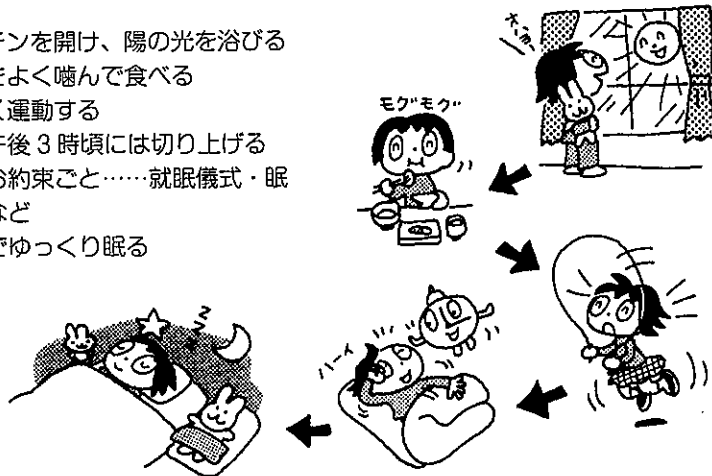
夜、眠りにくく、朝、起きにくくなる。



「子どもの睡眠」 神山潤（芽ばえ社）参考

早起きから、1日のリズムをつくりましょう!

- 朝、カーテンを開け、陽の光を浴びる
- 朝ごはんをよく噛んで食べる
- 昼間、よく運動する
- 午睡は、午後3時頃には切り上げる
- 寝る前のお約束ごと……就眠儀式・眠りの小物など
- 暗い部屋でゆっくり眠る

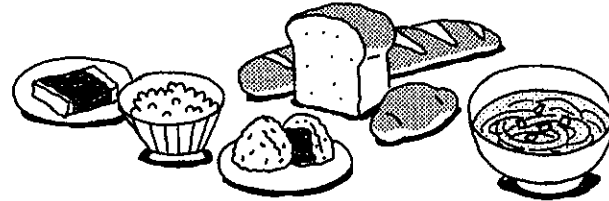


「食べもの文化」No.398 鈴木みゆき（芽ばえ社）参考

朝は、味噌汁やスープをプラスして “はなまる朝ごはん”

「朝ごはん大好き! 子どもに人気の朝ごはん」
食べもの文化編集部編（芽ばえ社）参考

- 脳が働くエネルギーは糖質……主食（ごはん・パンなど）



- 体を温かくするたんぱく質……主菜
（納豆・焼き魚・目玉焼き・ポークピカタなど）

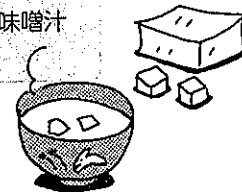


- ミネラルやビタミンの補給……副菜（味噌汁・スープ・ほうれん草のおひたし・海藻サラダ・きんぴらなど）



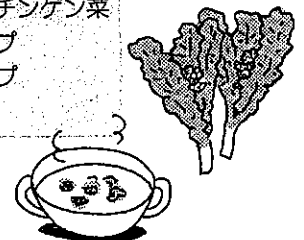
【味噌汁レシピ】

豆腐の味噌汁
春きゃべつと三つ葉
の味噌汁
いんげんの味噌汁



【スープレシピ】

菜の花スープ
トマトとチンゲン菜
のスープ
春雨スープ



「食べもの文化」 福田幸枝・松波めぐみ・食べたい・作りたい・朝ごはん（芽ばえ社）