

# あなたは、毎日朝食を食べていますか？

朝、目覚めた時、人間のエネルギーは空っぽですが、朝食を食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始めます。だから、朝食を食べないとエネルギー不足になり、勉強に集中できなかつたり、運動はうしろれども、体が思うように動かなくなったりするのです。

元気に1日をスタートするために欠かせない朝食。おいしく食べて元気いっぱい過ごすために、次のようなことに気をつけましょう！(´O´)



## 朝食をしっかり食べるためのポイント★

### 夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食をしない。

→ 前の日に食べたものが消化されず胃に残っていると、食欲がわかなくなるため

### 夜更かししない

→ 睡眠不足でぼんやりして朝ごはんが食べられなかつたり、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなるため

### 炭水化物を必ず食べる

→ 脳や体の活動エネルギーとなるため



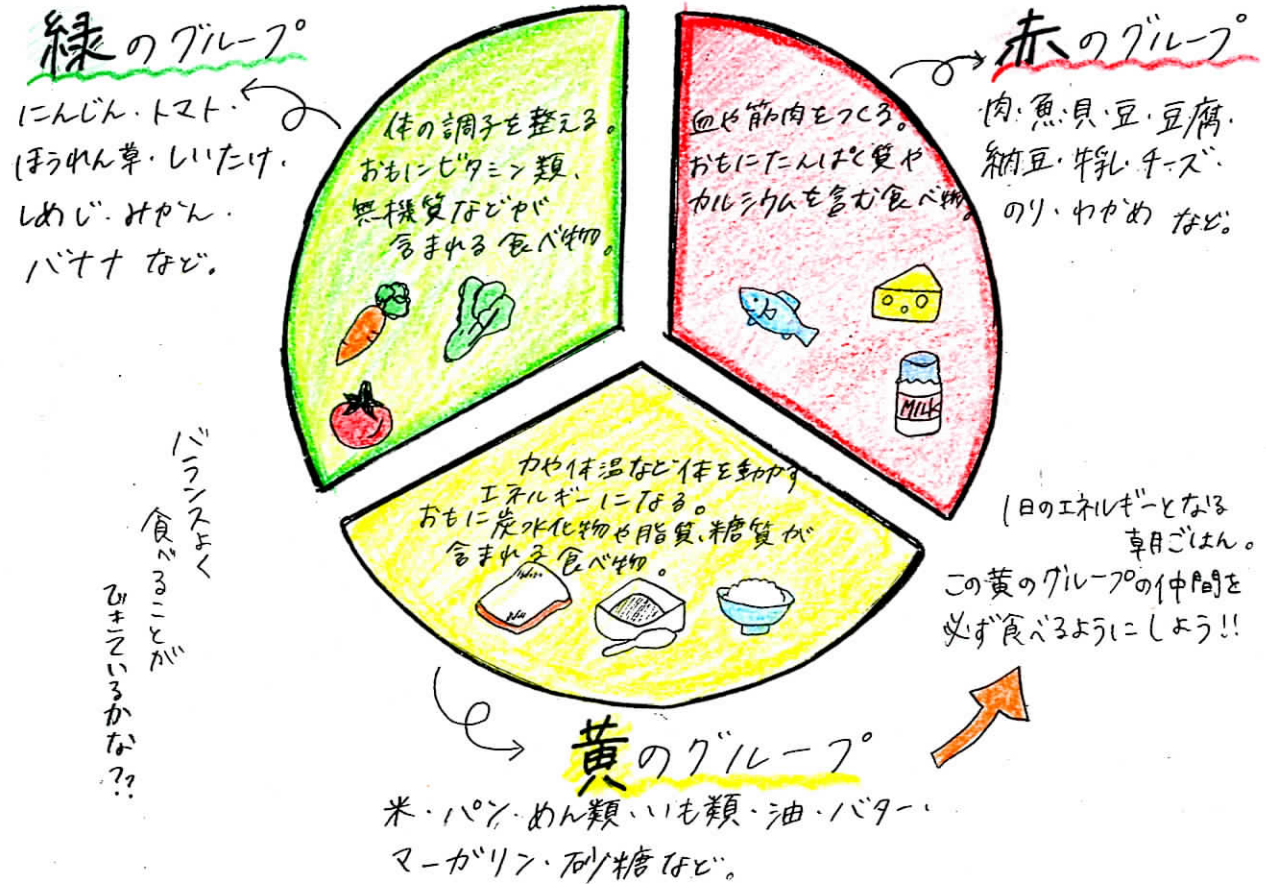
### 果物を食べる

→ 体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが沢山含まれているため

## 食事の栄養バランスをチェックしよう

食べ物は、その働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループからバランスよく食べているか、自分の食事をチェックしてみよう。

自分が何をどれくらい食べているかを知ること、健康を守ることに繋がります。日頃から、食事の内容やバランスを意識する習慣を身につけましょう。



今年度の保健だよりは今回が最後です。1年間ありがとうございました。4月には健康診断があります！これからも保健委員をよろしくお願ひします。