

生活リズム向上公開講座

朝食を

しっかりと食べよう

西葛西中学校

朝食の働き

- ① 脳の活性化⇒集中力の持続
- ② 生活習慣病の予防
- ③ 便秘の予防
- ④ 肥満の防止

理想的な朝食のとり方

副菜・果物のボックス

サラダ・お浸し・漬け物
煮物・ソテー・くだものなど



ビタミン、ミネラル、食物繊維の
供給源

主菜のボックス

卵・魚・肉・豆製品
を使った料理



たんぱく質の供給源

めざそう！
5つのボックス

乳製品のボックス

ヨーグルト・牛乳
チーズなど



カルシウムの供給源

主食のボックス

ごはん・パン・めん類など



炭水化物の供給源

☆糖質は脳の唯一の栄養源

副菜
くだもの

乳製品

主食

主菜

汁物

5つのボックス(お皿)

汁物のボックス

すまし汁、みそ汁
お茶・麦茶など



水分、微量栄養素の
供給源

生活リズム向上公開講座

睡眠の大切さ



西葛西中学校

【小学生・中学生】

いつも、「眠い」「横になりたい」と言う子が50%以上

「眠い」子どもは
「イライラする」
「あばれたたい」と言う



成長ホルモン

背が伸びるホルモン
骨や体をつくります。

セロトニン

脳の発達に重要な役割を果たし、
感情抑制に働きます。

メラトニン

眠くなるホルモン。
朝の光と夜の暗さで
分泌されます。



生活リズムは、命のリズム！

- ◆ 「早寝早起き朝ごはん」を生活のリズムにしましょう。
- ◆ 昼間、しっかり起きて活動しましょう。
- ◆ 夜は早めに床に入りましょう。
- ◆ 規則正しい食事をしましょう。
- ◆ 家族兄弟、みんなと一緒に良い生活リズムをつくっていきましょう。

