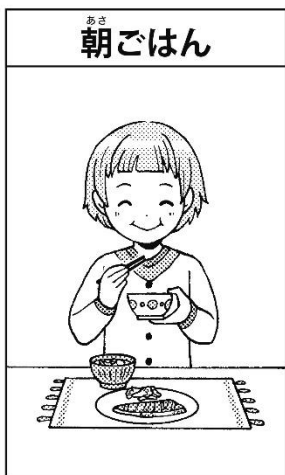


しんがつき はい げつ あたら がくねん な  
 新学期に入って1か月がたちました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？  
 なが やす みも ありますが、げん き たの す すごす ためには、せい かつ りずむ を 整える ことが たい  
 せつ 大切です。休みだからといって夜更かしをしたり、朝遅くまで寝ていたり、お菓子ばかり  
 た 食べたりしないようにして、はやねはやお うんどう しよく た 3食 食べることを心がけましょう。



## 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

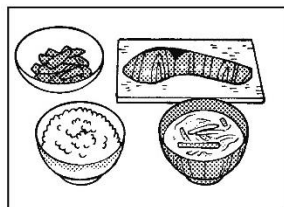


ちきゅう じてん 地球の自転のリズムは、1日24時間周期で  
 すが、人間の体には1日24時間より少し長い  
 しゅう き と けい い でん し 周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれ  
 ています。この体内時計を、毎日修正して、地  
 きゅう じてん 球の自転のリズムに合わせているのが「朝の  
 ひかり あさ 光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目  
 に届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、  
 あさ 朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時  
 けい い でん し 計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、  
 たい 体内時計をととのえることが難しくなります。  
 1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴び  
 て、朝ごはんを食べることが大切です。

### 栄養バランスがとれる 朝ごはんとは

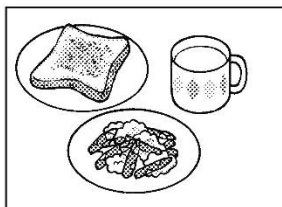
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、  
 しゅ しよく しゅ さい ふく さい 主食、主菜、副菜をそろえるのが1番です。  
 しゅ しよく 主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主  
 さい さかな にく たまご 菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜  
 は野菜やきのこなどを使った料理です。食  
 べやすいように、丼や具沢山の汁などにし  
 てもよいですね。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで  
 野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の  
 炒め物・牛乳

### 朝ごはんの手軽に 食べられる食品

ぼうしやう つか 包丁を使わずに食べられるものや、加熱  
 せすに 食べられるものを探してみましよう。

納豆



明太子



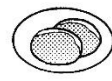
バナナ



しらす干し



ハム



いちご



のりのつくだ煮



チーズ



ミニトマト レタス

