

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 りズム ととの  
 長い休みもありますが、元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大  
 せつ やす  
 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  
 早寝早起き・運動・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

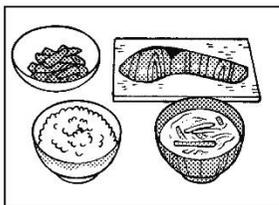


ちきゅう じてん  
 地球の自転のリズムは、1日24時間周期で  
 にんげん からだ にち じかん すこ なか  
 すが、人間の体には1日24時間より少し長い  
 しゅう き とけい でん し く こ  
 周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれ  
 ています。この体内時計を、毎日修正して、地  
 きゅう じてん あ  
 球の自転のリズムに合わせているのが「朝の  
 ひかり あさ あさ めざ めざ めざ めざ  
 光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目  
 に 届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、  
 あさ あさ ぜんしん さいぼう  
 朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時  
 けい でん し しゅうせい  
 計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、  
 たいないどけい  
 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。

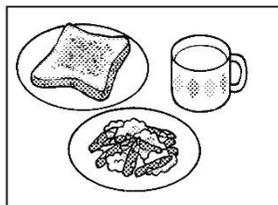
### 栄養バランスがとれる 朝ごはんとは

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 ぶくさい ばん  
 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 つか りょうり ぶくさい  
 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



洋食の例



ごはん・焼き魚・ゆで  
 野菜・みそ汁

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

ぼうちよう つか た かねつ  
 包丁を使わずに食べられるものや、加熱  
 せずに食べられるものを探してみましょう。

納豆



しらす干し



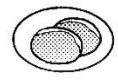
のりのつくだ煮



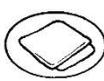
明太子



ハム



チーズ



バナナ



いちご



ミニトマト



レタス

