

～朝ごはん、きちんと食べていますか？～

新年度が始まって約1ヶ月が経ちましたが、新しい環境での生活には慣れてきましたか？

毎日規則正しい生活を送り、栄養バランスの良い食事をとることは、成長期のみなさんにとってとても大切な習慣です。中でも、一日の始まりである朝の時間帯の過ごし方は、その日の一日のコンディションに影響を及ぼすこともあります。朝、余裕を持って起床し、栄養バランスの良い朝食をきちんと摂ることが出来れば、脳も体も目覚め、学校にいる間もより活動的に過ごせるでしょう。

朝起きるのが苦手な人や、起床時にあまり食欲がない人は、その原因を見つけて改善を図り、朝ごはんを食べている人はより良い内容の食事になるよう心がけましょう。



《食べる時間ない人は…》

夜遅い時間まで、スマートフォンなどを利用して就寝時間が日常的に遅くなっていませんか？
夜更かしが習慣化している人は、少しでも改善できるよう心掛けましょう。



《食欲がない人は…》

前日の夜の遅い時間に夕飯や夜食を食べていませんか？
夜の時間帯の食事内容や食べる時間を見直して、朝起きた時に適度な空腹感を感じることができるようにしましょう。



《朝ごはんを食べている人は…》

「朝ごはんを食べている」とは言っても、その内容は人それぞれだと思います。また、朝ごはんは簡単に済ませがちな人も多いかもしれません。しかし、成長期のみなさんは1日3回のそれぞれの食事ですっかりと栄養素を摂取することが大切です。朝ごはんを食べている人も、この機会に改めてその内容を見直してみましょう。

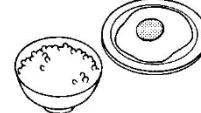
朝ごはんは何を食べていますか？

主食だけ



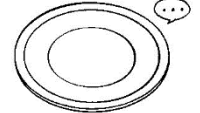
主食だけの朝食の人は、まずはミニトマトやレタスのサラダなど、さっと短時間で準備のできる野菜料理を増やしてみましょう。

主食と主菜



主食と主菜だけの人は、野菜が不足しています。汁物に野菜をたっぷり入れると食べやすく、たくさんとり入れることができます。

何も食べていない



何も食べていない人は、バナナなど、まずは何か手軽に食べられるものを考えてみましょう。そして少しずつ品数を増やしましょう。

食事のマナーを守って楽しく食べよう♪

食事のマナーは、一緒に食事をする人たちが不快な思いをせず、お互いに心地良く食事をするための約束ごとです。また、「いただきます」や「ごちそうさま」などの挨拶には、私たちの命をつなぐために犠牲となった動物や植物の命をはじめ、食べ物を生産したり調理をしてくれる人々への感謝の気持ちも込められています。お互いに協力しあい、マナーを守って楽しく食事ができる環境作りを心がけましょう。



感謝の気持ちを込めて挨拶を

正しい姿勢で食べよう



食事中にふざけず会話を楽しもう

勝手に出歩かない



後片づけまでしっかりと