

朝ごはんのすすめ～オンライン授業編～

給食だより 臨時号
令和3年8月27日
江東区立東陽中学校



朝起きたら

カーテンを開けて

朝ごはんを食べよう!



地球の自転リズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より長い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、地球の自転リズムに合わせているのが、「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目が覚めて光が目が届くことで脳にある脳の体内時計が修正され、朝ごはんを食べることで体の体内時計が修正されます。1日を気持ちよく過ごすために、朝の光を浴びて朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはん、何食べる？

- ①ごはんにも何も食べていない人
…なにかひと口食べることから始めよう!
- ②パンやご飯1品の人
…おかずや具をひとつ増やしてみよう
例) パンだけ→チーズトースト
パンだけ→パン+ハム入りサラダ
塩おにぎり→シャケおにぎり
- ③主食、主菜、副菜がそろっている人
…素晴らしいです!
大人になっても続けてね。
朝ごはんは食べた方が良いです。栄養バランスがよい朝ごはんだとなおさら良いです!

朝ごはんに手軽に食べられる食品

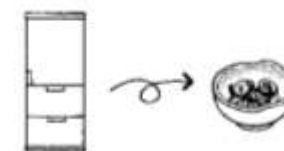
包丁を使わずに食べられるものや、加熱しないで食べられるものを探してみましょう。



朝ごはん準備の時間短縮ポイント

前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、短時間で準備できます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



ところであなたの名は?

私は「朝ごはんを食べて生活リズムを整えて元気に過ごそうマン」だ!

そのまんまの名前ですね…

