

# きゅうしよくだよ！ 5月

令和8年（2026年）5月1日発行

## ◆◆札幌市立山鼻小学校◆◆

新緑がさわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月がたちました。緊張がほぐれて疲れが出やすい時期です。早寝早起きをし、朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

## 朝ごはんを食べましょう



私たちの体は寝ている間に約1℃も体温が低下します。朝食を取って、まず体温を上げることが大切です。また、脳を動かすエネルギー源（ブドウ糖）も、朝にはほとんど残っていないので、補充が必要です。朝食には重要な役割がたくさんあるのです。

朝ごはんをしっかりと食べて元気に1日をスタートさせるためには、早起きをして時間に余裕をもつことが大切です。

1日3回の食事で、朝食が注目される理由は、体内リズムの形成に深く関係しているからです。朝食による刺激は、体全体に目覚めを伝える信号となります。

朝食を食べる習慣のない方には、おにぎりや雑炊など、具も入ったごはん料理がおすすめです。

特に「おにぎり」がおすすめです。焼き鮭や昆布の佃煮、鰹節、ツナ、ウインナー、ハム、コーン、チーズなどお好みの具を入れて、食べやすいように握れば、食も進みます。汁物や飲み物があると、水分もとれます。



のう 脳がよく はたらく	せいかつ 生活リズムを ととのえる	いちにち 一日のエネルギー 量を満たす

## 主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう！

～朝ごはんを簡単に～

★すぐに食べることのできるものを常備しましょう。

パン・コーンフレーク・ハム・ソーセージ・ゆで卵・ちくわ・納豆・魚の缶づめ・のり・バナナ・ヨーグルト・チーズ・牛乳・豆乳・冷凍焼きおにぎり・パックご飯など。

★洗い物を少なく、手軽に準備しましょう。

洗うだけ、ちぎるだけの生野菜（レタスやミニトマトなど）を用意する。  
食器を、ワンプレートにしてみる。