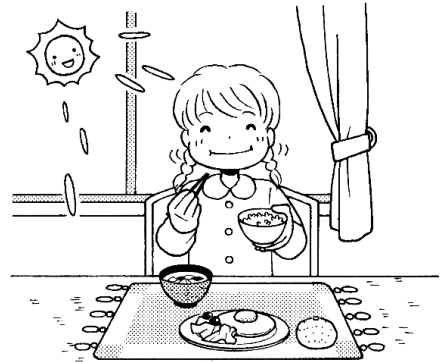


新年度が始まって 1 か月が経ち、吹き抜ける風が心地よく感じる爽やかな季節となりました。新たな環境には、慣れてきたでしょうか。体育祭も終わり、疲れを感じる時もあるかもしれませんが、元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、きちんと朝食を摂り、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんで元気に 1 日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、食べ物をかんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、身体全体が目覚めていきます。食べれていない人は、いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1 日の生活リズムを整えましょう。



※イラスト等、少年写真新聞社刊 食育ブックより



朝ごはん何を食べればいいのか？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
 - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
 - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
 - ④汁物などは水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。

③副菜

野菜、果物など



②主菜

魚料理、肉料理、卵料理など



①主食

ごはん、パン、めん類など



④汁物

みそ汁、スープ、牛乳など



朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！

旬の食材：アスパラガス

南ヨーロッパ原産で、江戸時代に日本へ伝わったといわれています。当時は観賞用でしたが、昭和になってからは食用として栽培され始めました。

主な栄養素は、疲労回復や免疫力アップの効果が期待できる“**アスパラギン酸**”や血管の保護・血流改善効果のある“**ルチン**”、利尿作用のある“**カリウム**”などが含まれています。

佐賀県が、収穫量全国 3 位（農林水産省「令和 5 年度産・作物調査」）のアスパラガスを食べてみてください。

