

ほけんだより



2025年
令和7年
1月8日
幸千中学校
保健室

冬休みモードから切りかえよう！

新学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人もいますが、生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。早目に学校モードに切り替えて、3学期を元気に過ごしましょう。

朝食からはじまる元気な一日

早く起きる



朝ごはんを食べるために
時間に余裕をもって
起きよう。

よくかんで食べる



よくかんで食べることで
脳のはたらきが活発に
なる。

栄養バランス



パンやごはんなどの
「炭水化物」
卵や牛乳などの
「たんぱく質」
野菜や果物などの
「ビタミン、ミネラル類」

頭がスッキリ！
集中力全開！

口から食べ物が入ると、内臓も
目覚めて排便が
スムーズに！

しっかり栄養を
とると、
午前中から
エンジン全開！

いいことたくさん！ 朝食のメリット★

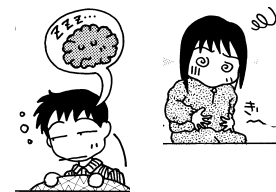
脳や体は、夜眠っている間もエネルギーを消費して
活動を続けているので、朝起きた頃にはエネルギー
切れの状態になっています。

朝食をとると、体の中に備わっている体内時計が整い、
脳や臓器の働きが活発になり、体温が上がって 1日を
元気に過ごすことができます。



朝食をとらないと・・・

- ◎ 体温が上がらず、体がだるいと感じる、ボーっとする
- ◎ 朝の排便を逃し、腹痛の原因となる
- ◎ 脳にブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる、イライラする
- ◎ 脂肪をため込みやすい体になる、筋肉や骨を減らす
- ◎ 活動時間が後ろにずれ、夜型の生活習慣になる



欠食しがちな人は・・・

～ まずは、朝食を食べる習慣をつけよう！ ～

STEP 1 朝食を食べていない人は、毎朝何かしらを食べてみよう！

果物(バナナ、みかん、りんごなど)、ヨーグルト、パン、おにぎり など



STEP 2 少しでも食べられるようになったら、たんぱく質をプラスしてみよう！

主食 + 主菜

例えば・・・卵かけごはん、納豆ごはん、ゆで卵、ツナサンド など



STEP 3 朝食を食べる習慣がついたら、栄養バランスを考えよう！

主食 + 主菜 + 副菜

例えば・・・ごはん + みそ汁 + 焼き魚 など

パン + ハムエッグ + サラダ or スープ など



朝、時間がない人におすすめ！

短時間で簡単に朝食の準備をする ポイント

① 前日の夕食を活用する。

前日に、ゆで卵やサラダを多めに作ったり、残り物をアレンジして朝食に！

例えば・・・みそ汁に卵や野菜を加えて具だくさんにする



② 調理しなくてもいいものを、常備食品として準備しておく。

例えば・・・納豆、チーズ、バナナ、カット野菜、サラダチキン など



③ 朝はレンジで温めるだけにする。

例えば・・・冷凍食品を活用してお弁当用ハンバーグをパンにはさむ、



無理なく できそうなことから 始めてみましょう。
朝食をしっかり食べるためには、早寝・早起きも大切！

