

朝ごはんを食べて、元氣アップ！

人の体温は、昼間の活動時間に高く、夜の休息時間は低くなるというリズムを繰り返しています。しかし、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分やその他の栄養素の補給ができないため、朝食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができません。

体温が上がらないことで、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがありますので、午前中から元気に過ごすためにも、朝食は欠かせません。



元氣アップ！

朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう！



お休みモードから活動モードに切りかえよう

ON
OFF

脳が目覚める
スイッチ ON

眠っていた脳が目覚める！

体を動かす
スイッチ ON

体の筋肉が動き始める！

元氣が出てくる
スイッチ ON

眠っている間に下がった体温がもどって元氣が出てくる！

親子で一緒に読んでみよう

食のハンドブック きらり☆DOSANKO



きらり☆どさんこ

検索

食のハンドブック「きらり☆どさんこ DOSANKO」では、生活リズムの確立や朝ごはんを食べる必要性など、食と健康に関する内容のほか、箸の持ち方や食事のマナー、日本の行事と行事食などの内容も掲載しています。

小学校、低・中・高学年向けに分けて作成していますので、お子さんの年齢に合わせて一緒に読んだり、取り組んだりしてください。



QRから「きらり☆DOSANKO」へ

きらり☆
DOSANKO

カンタン朝ごはんのレシピも紹介しています



お手軽ピザトースト



かんたん手巻き寿司



ふりかけチャーハン

これなら短時間で簡単につくれそう



など