



## 朝ごはんでは体の目覚ましスイッチON!!

もうすぐ4月。入園、入学や進級など新しい生活が始まる季節ですね。新しいクラス、新しい先生、新しい生活リズムなどで、心も体もがんばる季節です。おうちの方にとっても少し緊張の続くときです。

忙しい朝の準備の時間ですが、こどもたちの一日のスタートに朝ごはんは大切な役割を担っています。

### 3つのスイッチをONにしましょう

#### あたまのスイッチON!

眠っている間も脳はエネルギーを消費しています。夜ごはんを食べてから長い時間が経過しているため、朝の脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんでは脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給することが大切です。また、「よくかんで食べる」ことで脳が刺激され活性化します。



#### からだのスイッチON!

眠っている間は体内の活動が抑えられ、熱を生み出す量も少なくなり、体温は低下します。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や体の活動が活発になります。



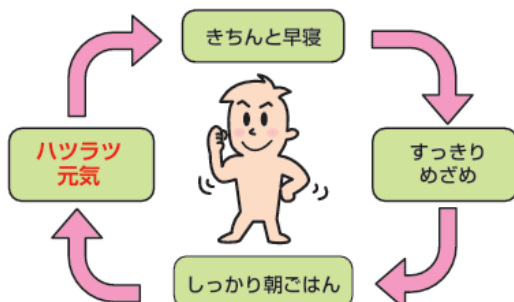
#### おなかのスイッチON!

食べ物が胃に入ることによって、おなかのスイッチが入り、腸が動き始めます。それによって朝の排便習慣につながります。

### 一日の生活リズムは朝ごはんから!

しっかり朝ごはんを食べて良い体のリズムで生活しましょう。

夜ふかしや朝寝坊で朝ごはんを食べないでいると体のリズムが狂ってしまいます。



## 朝ごはんを食べてスイッチONしましょう!!