



**ご入園・ご進級おめでとうございます！！**  
**本年もよろしくお願いいたします。**

**新年度が始まりました。1日の生活リズムをつくれるいい機会です。**  
**毎日を元気に過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。**

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がることで、活動できる状態になります。朝ごはんを食べない習慣がつくと、集中力が下がったり、体調をくずしたりしがちです。朝から元気に活動するために、毎日、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

## バランスの良い朝ご飯のポイント



## 4月※旬の食材紹介

日本には四季があり、季節に応じて旬の食べ物を味わうことができます。旬の食材を味わうことには、多くのメリ

ットがあります。旬の食材は栄養価も高く、収穫量も増えるので、

比較的安価で手に入ります。ここでは、1年間旬の食材を紹介していきます。

### ① たけのこ

柔らかい穂先は和え物、汁物に。中央は煮物、炊き込みご飯に。内側の柔らかい姫皮は、吸い物の実にするのがオススメです。



### ② アスパラガス

素材そのものに自然な甘味があるのでシンプルな料理がおすすめ。サラダ、グラタン、天ぷらなどにしても美味しく頂けます。



### ③ カレイ

めいたがれいの旬は4~6月です。種類によって、旬が異なります。煮つけ、から揚げ、焼き物などに。ふつうの魚とは逆に、頭を右にして

<p>1 ごはんやパンなどの でんぷん質を含む 「炭水化物」</p> <p>脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。</p> <p>〈炭水化物の食品例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん・パン・麺</li> <li>・いも類</li> <li>・シリアル など</li> </ul>	<p>2 牛乳やヨーグルト、 チーズ、卵などの 良質な「たんぱく質」</p> <p>たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。</p> <p>〈たんぱく質の食品例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉</li> <li>・魚</li> <li>・乳製品</li> <li>・納豆・豆腐 など</li> </ul>	<p>3 野菜やくだものなどの 「ビタミン、ミネラル類」</p> <p>体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。</p> <p>〈ビタミン、ミネラル類の食品例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜類</li> <li>・果物</li> <li>・海藻類</li> <li>など</li> </ul>
---	--	---

**この3つを組み合わせればバランスの良い朝ご飯を！！**