

新緑がまぶしいさわやかな季節を迎えました。新学期が始まり、もうすぐ1ヵ月です。新しい環境に慣れてきた頃だと思います。気を付けたいのは、大型連休の過ごし方です。休日でもなるべく朝寝坊せず、生活のリズムが崩れないように過ごしましょう。

また、普段からしっかり朝ご飯を食べる習慣を身に付けることも大切です。

朝ご飯を食べずに登校している人はいませんか？朝ご飯を抜くと集中力が低下したり、イライラしたりします。寝ていた脳や体に素早くエネルギーを補給し、午前中の活動を充実させましょう。



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	主菜 <p>卵、納豆、ちくわ、豆腐、ウィンナー、ちりめんじゃこ、ハム</p>	副菜 <p>コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、もやし、キャベツ、レタス</p>	果物 <p>みかん、いちご、バナナ</p>
牛乳・乳製品 <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>			

こんな人はいませんか？



おなかがすかなくて
食べられません。

★アドバイス★

前日、夜遅くまで食べたりしていませんか？夕食はなるべく寝る2時間前までには済ませ、夜食は控えましょう。



忙しくて
食べる時間が
ありません。

★アドバイス★

10～20分早く起きてみましょう。前日も早めに寝て疲れをとりましょう。



朝ご飯が
用意されていません。

★アドバイス★

簡単に食べられる物を用意しておきましょう。例えばパン・シリアル・冷凍ご飯・ゆで卵・牛乳・ヨーグルト・納豆・バナナ等の果物を常備しておくとう便利です。

全国学力・学習状況調査では、毎日朝ご飯を食べる人は、食べない人に比べて学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」においても、体力合計点が高い傾向にあります。

食事や睡眠等の生活習慣を整えることで、学習等に集中しやすい環境づくりをしていきましょう。

食中毒に気をつけましょう

日に日に暖かくなり、食中毒が気になる季節になりました。気温や湿度が高くなると、カビや菌の繁殖力しやすくなります。食中毒が起きることを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！

★家庭での食中毒予防のポイント★



① **買物**...鮮度の良いものを選び、肉や魚の汁が他の食べものにつかないようにしましょう。



② **保存**...冷蔵庫に食べものを入れすぎないようにしましょう。

③ **下準備**...肉・魚・卵を扱う前後はしっかり手洗いし、処理が終わった後の手や器具は十分に洗いましょう。



④ **調理**...生で食べる場合は流水でよく洗い、加熱する場合は十分に加熱しましょう。



⑤ **食事前**...しっかり石けんで手洗いしましょう。



⑥ **後片付け**...食べかすが残らないよう、きれいに洗ってしっかり乾かしましょう。