

## 早寝早起き朝ごはんが脳にいいワケ



人間の脳には古い脳（生命の維持）と新しい脳（記憶、思考、細かい運動、情感等）があります。  
 脳は、誕生後、古い脳から新しい脳の順に成長します。  
 古い脳は乳幼児期により刺激を受け続けることで、よく成長します。新しい脳の成長に影響があります。

### 脳を育てるには時間がかかる!!

早寝早起き朝ごはん、生活リズムを整え、健康な体を作ることが大切。運動不足、夜型生活、食生活の乱れは生活習慣病をまねきます。（高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がん…）

朝日を浴びて体内時計をリセット「からだ」「あたま」「こころ」を元気に!



子どものために、習慣づけよう!

# 早寝 早起き 朝ごはん

## 早起きするには…

- 前日に早く寝ましょう。
- 照明を落として寝る環境を整えましょう。



- 昔話や思い出話をしながら、心地よい眠りへ導いてあげましょう。子どもたちの想像力アップも期待できますよ!

早起きして太陽の日を浴びること。起きてすぐは、ごはんがなかなか喉を通りませんよね。

花巻市では早起きマラソンを行っている地域が多いですね!



## 朝ごはんをきちんと食べるには…

- 朝の運動は体を起こし、脳を成長させます。
- 朝食の準備の音やおいしさは心地よい目覚めと食欲の喚起につながります。
- 菓子パン、インスタント食品、サプリメント等を朝ごはん代わりにしている人が増えています。これらは「食事の補助」や「間食」用なので、栄養が偏るなどの問題があります。



## 元気に遊ぼう! いっしょにやってみよう ~遊びの例~

○新聞紙ボール  
 新聞紙をまるめて、手作りの的に当てよう! 散らかるけれど「ヨーイドン!」で一緒に後片付けすると楽しいよ。

point!  
 お父さん、お母さんもおなかの底から笑ってみよう

○風船バレー  
 風船をふくらましてみよう。ゆっくり落ちるから上手にできるよ。

○キャッチボール  
 やさしく投げてもころがしてもオッケー!



一緒に遊ぼう!

ゲームより楽しいのじゃ…

花巻市教育委員会  
 ことども課栄養士 監修!

早寝・早起き・朝ごはんがいいとは聞くけど、どんな効果があるのかしら?

現在の社会では様々な生活様式も変わってきているのう。24時間明るい街もあるが、人間の活動にはあっておらん。なぜ早寝早起きをしなければならぬか、なぜ朝ごはんをしっかりと食べなければならぬか、なぜテレビやゲームの時間を決めなければならぬか…今回は「早寝・早起き・朝ごはん」について考えてみよう。

## 朝ごはんを食べないと…

- 夜の間、栄養が使われてしまうので、朝ごはんを食べないと、脳は元気に働かない。
- 脳の元気がないと、イライラし、友達とトラブルになりやすい。
- 注意力が落ち、ケガをしやすくなる。
- 腹痛、疲れやすい等、体調不良をまねく。
- 昼食後から活動が活発化し、夜型のリズムになる。

## ゲームばかりしていると…

- 社会への適応ができにくくなる。
- 自分の逃げ込む場所になってしまう。(引きこもりとか…)
- リアルな画像やゲームによって、本物と錯覚してしまう。

睡眠時間が足りない、朝ごはんを食べない習慣は、

体力・学力の伸び悩みにつながる!

という統計も実際あるのじゃ…

## 朝ごはん・お手軽レシピ

主食のみの朝ごはんでは脳は働かせません。ビタミン・ミネラルを含む野菜やたんぱく質を含む肉・魚・卵・豆腐などの豆製品を一緒にとることで、脳が働いてくれます。朝にあたたかいみそ汁をのむと胃も働き、朝うんちをうながしてくれます。

### 1 主食+おかずのお手軽丼

かつおそぼろ丼

- 材料・ごはん
- ・味付かつお缶
  - ・にんじん
  - ・玉ねぎ
  - ・お好みで
  - ・おき枝豆
  - ・ひじき
  - ・卵



給食として出している園もあります

お好みの野菜をフライパンでいため、味付かつお缶を入れ、卵でとじると完成。

### 2 野菜たっぷり! 具だくさん汁物

前日の晩ごはんの残り物も使いましょう!

おひたし系茹で野菜(キャベツ・白菜・ほうれん草など、前日より)+わかめと豆腐を入れるだけでたくさんの野菜とミネラル・たんぱく質をとることができます。

- おひたし+だし汁+溶き卵+しょうゆ =かきたま汁  
 煮物系おかず(前日より)+だし汁+味噌 =豚汁風味噌汁  
 サラダのレタスなど(前日より)→千切り+コンソメスープ+塩+水溶き片栗粉+溶き卵 =中華風スープ

応用編

1と2を組み合わせるだけでバランスの良いお手軽朝食になります。果物やヨーグルト、牛乳などをプラスするとなお良し!

参考:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 発行「早寝早起き朝ごはんガイド」

「平成20年度 全国学力・学習状況調査【小学校】報告書」より