

・そろそろ梅雨の時期です。天気や気温、気圧などが安定せずに過ごしにくい日々が続きます。そこで今回のほけんだよりでは毎日元気よく過ごすために大切な朝食を特集します！

◎朝食を食べることのメリットとデメリットって？

☆メリット♡

- ・脳にエネルギー補給
→集中力や記憶力の向上
- ・体内時計の調整
→自律神経の安定
- ・血糖値の安定
→空腹時に昼食を食べると
血糖値が急上昇する。

💀デメリット💀

- ・朝の貴重な時間を使う。
- ・起床直後の内臓には負担。
- ・摂取カロリーが増える。
- ・体質によっては、無理に朝食を食べることで気持ち悪くなる。

- ・起床直後は水分やフルーツで内臓を目覚めさせよう！
- ・朝ご飯は食べ過ぎずに消化の良いものを食べよう！
- ・時間のない人は手軽に食べられるバナナがオススメ！

◎時短！朝食レシピ！

- ・おからのパンケーキ
→普段のホットケーキにおからを混ぜるだけ！おからのタンパク質で栄養バランスバッチリ！おからとホットケーキミックスの割合は1：2がオススメ！
- ・スムージー
→好きなフルーツとバナナで作ろう！

～保健室からのお知らせ～

- ① 5・6月に予定されていた眼科検診、歯科検診、内科検診は延期になりました。秋頃に実施予定です。
- ② 今年度より授業で個人の情報端末を活用していくことになりました。そこでこのほけんだよりの裏面に「目を大切にしたい情報端末の使い方」についてのリーフレットを載せておきましたので、確認してください。

・いかがだったでしょうか？朝食が体に良いと知っていてもきちんとしたもの食べるのは難しいかもしれないので、今回の記事が参考になれば嬉しいです。