

# 9月の家庭教育月間目標

## あさごはんをしっかりたべよう！

新学期が始まりました。毎日、朝ごはんを食べていますか？私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているのです。朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。朝食でもう一つ大切なことは「よく噛んで食べること」です。「噛むこと」で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。さあ、今日も一日、早寝、早起き、朝ごはんから、始めてみませんか？



## やってみよう！ 朝ごはんポケットレシピ

### 朝ごはんのポイント

1. まずは「食べる習慣」をつける
2. 毎日決まった時間に食べる
3. 誰かと一緒に食べる

### おかカルむすび



ごはん・・・茶碗2杯分  
かつおぶし・・・10g  
じゃこ・・・小さじ2  
野沢菜・・・20g  
プロセスチーズ・・・2個  
めんつゆ・・・大きじ2

1. ごはんに、かつおぶし、じゃこ、1cmほどに切った野沢菜を加える。さらに、チーズをちぎって加える。
2. ①にめんつゆを加え、よく混ぜる。
3. ラップにつつんで、にぎればできあがり。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のホームページから引用



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日（いきいきサンデー）」です

奈良県立教育研究所

教育研究所Webサイト  
家庭教育ページ

