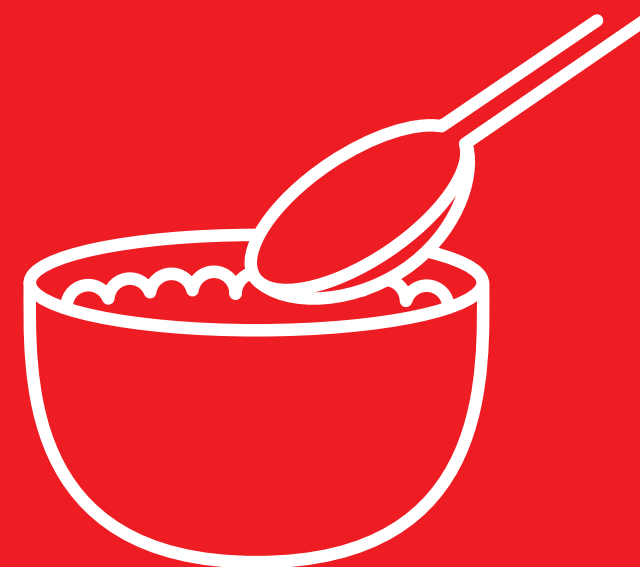







Labo.
日本トイレ研究所

実施主体：NPO 法人日本トイレ研究所
協力：カルビー株式会社
監修：宮島 則子 食育アドバイザー 栄養士 NPO 法人青果物健康推進協会顧問
神山 潤 小児神経科医 東京ベイ・浦安市川医療センター CEO

2017年発行

あさ
朝ハロしょ！ BOOK
き も あさ
気持ちのいい朝をつくろう



	さくせいにあたって	1
	気持ちのいい朝をつくろう！	2
	朝ハロレシピ	3
	朝ハロしょ！ワークシート	6
	保護者の方へ	8

がっこうめい 学校名	クラス ねん くみ	おとこ おんな
なまえ 名前		

はや お はや ね たい せつ
早起き早寝の大切さ

こう やま じゆん
神山潤

小児神経科医
東京ベイ・浦安市川医療センター CEO



ヒトの脳には時計があります。
この時計の1日は24時間よりもちょっと長いのですが、
毎日朝の光を浴びることでこの時計は地球の1日、24時間に
合ってくれます。
ところが夜に光を浴びると、この時計の1日の長さが伸びてしまい、
地球時刻とのズレが大きくなります。
そしてこのズレが大きくなると心身の調子が乱れてしまいます。
だから地球で暮らすには、朝日を浴びて、夜は暗くすることが大切です。
そして朝日を浴びるためには早起きが大切です。
このような理屈を知ることは大切ですが、
早寝をして、しっかりと睡眠時間をとって、
早起きをして朝日を浴びることは、なにより気持ちのよいことです。
早く寝て、夜は暗い所で過ごすことは脳の時計にも大切ですし、
早起きをしても睡眠不足にならないように早寝をすれば、
早起きがさらに気持ち良くなるようになるでしょう。
夜遅くまでテレビやスマホやパソコンで
明るい光を浴びることがよくないことはわかりますね。

- ① 夜遅くに明るい光を浴びるのはやめよう
- ② 朝日を浴びて脳の時計を地球時刻にあわせよう
- ③ 早起きの気持ちよさを感じよう

ちようしょく たいせつ
朝食の大切さ

みやじま のりこ
宮島則子

食育アドバイザー
栄養士
NPO 法人青果物健康推進協会顧問



あさ げんき じゆうじつ にち す たいせつ えいようげん
朝ごはんは元気で充実した1日を過ごすための大切な栄養源です。

よ じゆうぶん あさ どうこう
バランスの良い十分な朝ごはんをとらずに登校すると、
とうぶん ぶそく のう た
糖分が不足し、脳へのエネルギーが足りなくなります。

たいおん じゆうぶん あ けつとう ち あんてい
体温も十分に上がらず血糖値も安定しないため

イライラや、免疫力の低下も心配されます。

また、午前中の授業やスポーツに集中できなくなるため

がくりよく てい か
学力の低下やケガにもつながります。

あさ まいにち た
朝ごはんを毎日食べていたとしても、

パンだけ・おにぎりだけ、お菓子で代用では、十分とは言えません。

はん みそしる や ぎかな ひた なつとう あさ りそうてき
ご飯・味噌汁・焼き魚・お浸し・納豆といった朝ごはんが理想的ですが、

むり はん い よ あさ こころ
無理のない範囲でバランスの良い朝ごはんを心がけ、「パンだけ」から

「パン・目玉焼き・牛乳」と変化出来れば良いのです。

たいせつ いろいろ たの た こと
大切なのは、色々なものをたくさん楽しく食べる事です。

あさ しょくもつ せん い たいせつ
朝のスッキリには食物繊維も大切ですね。

しょくもつ せん い ほう ふ ぎゆうにゆう く あ
食物繊維の豊富なグラノーラと牛乳の組み合わせもOK。

まず、早寝をして朝早く起きられるようにしましょう。

あさ ただ せい かつ かぎ
朝ごはんは、正しい生活リズムの鍵となります。

- ① 朝ごはんをしっかりと食べて脳へのエネルギーとパワーを蓄えましょう
- ② 朝ごはんをしっかりと食べて体温と免疫力を上げましょう
- ③ 朝ごはんでは生活リズムを作りましょう

あさ
朝ハ口にチャレンジしよう！

みんなは「朝」が好きかな？朝は一日のはじまりでとても大切ですが、
いそが じ かん きょう ひ す
とても忙しい時間でもあります。今日という日をたのしく過ごすため、
じぶん おも あさ
自分のやりたいことを思いっきりやるためには、朝がポイントになります。
あさ
この「朝ハ口しよ！BOOK」には、みんなが一日を元気いっぱい
いちにち げんき
過ごすためのつくり方を紹介しています。お気に入りの朝を、自分のア
す かい しょうかい き い あさ じぶん
イデアと工夫でつくってみよう！
くふう

あさ
「朝ハ口」の「ハ口」は英語の“ハロー（軽やかなあいさつ）”とフィリピンのタガログ語
えいご かる こ
の“ハ口（混ぜる）”という2つの意味があります。つまり、「朝ハ口」とは、楽しく
ま いみ
いるいるなものを組み合わせるとオリジナルの朝をつくらうというメッセージを込めてつく
あさ たの
ったことばです。

ほごしゃかた
保護者の方へ

こ み しょくじゅうかん おとな ひ つ
子どものころに身についた食習慣は、大人になっても引き継がれるとい
ひ つ
われています。そのため、子どもの食生活を整えることは、その時の発
こ しょくせいかつ とどの とき はつ
育や発達だけでなく、大人になってからの健康的な生活を支えるうえで
いく ほんたつ おとな けんこうてき せいかつ ささ
も大切なことです。

こ いっしょ あさ こ せいかつしゅうかんかいぜん
子どもと一緒に“朝づくり”で、子どもの生活習慣改善につながること
め ざ わたし ほうじんにほん けんきゅうじょ きょう
を目指して、私たちNPO 法人日本トイレ研究所は、カルビー（株）の協
りよく あさ
力をいただき「朝ハ口しよ！プロジェクト」をスタートしました。この
あさ せんもん か せんせい すいみん しょく じょうほう
「朝ハ口しよ！BOOK」では、専門家の先生による睡眠・食の情報も
けいさい こ たいりよく しゅうちゅうりよく めんえきりよく こうじょう
掲載しています。子どもたちの体力、集中力、免疫力の向上につながれ
さいわ
ば幸いです。

気持ちのいい朝をつくろう！

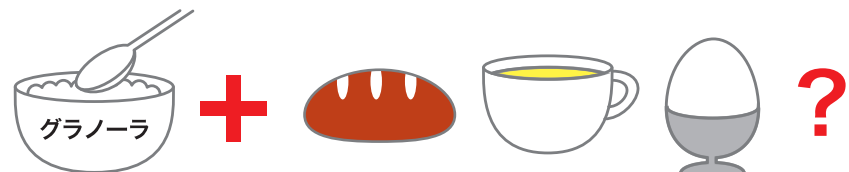
1 朝の準備をしよう！

気持ちのいい朝には
何が必要か、おうちのひとに
聞いてみよう！

ポイント！
「音楽をかける」「ランチョンマットや
テーブルクロスで変化を！」「季節の花
をかざる」「お気に入りの食器をつかう」
といつもと違う朝になります。

どんな朝食にするかを考えよう！
グラノーラ+？

ポイント！
さまざまな食材を組み合わせ
アレンジを楽しもう。



明日の朝、何時に起きるか決めよう



夜に強い光を
浴びたり、ゲーム、
スマートフォンを
やるのはやめよう。

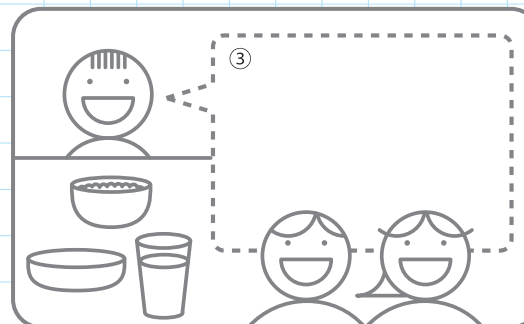
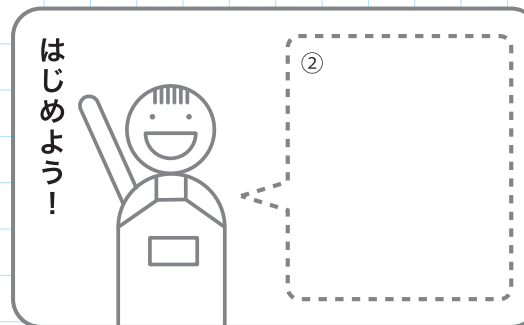
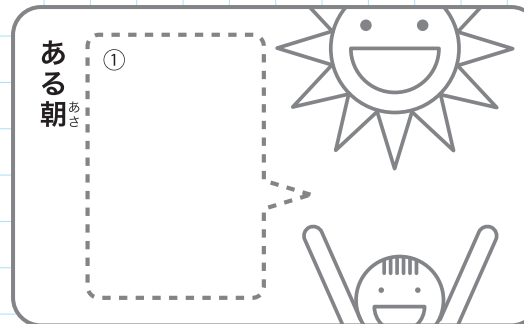
夕食は寝る2～4時間前にすましておこう

ポイント！
おなかの中を空っぽにして寝る
ことが大切です。

ポイント！
脳を刺激すると、
ぐっすり眠れなくなります。

明日に備えて早くねよう！

朝ハロしょ！4コマ漫画



朝ハロしょ！4コマ漫画の作り方

吹き出しにコメントを入れて、
みんなの朝の4コマ漫画を完成させ、
友達や先生に紹介しよう。

各シーンの説明

- ① 朝日を浴びて
- ② 朝ハロの意気込み
- ③ メニューの説明
- ④ 朝ハロの感想

保護者の方から

なんでも自由に書いてみよう

朝ハロしょ！ワークシート

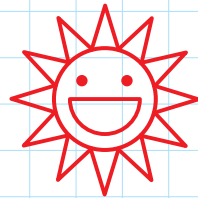
朝ハロしょ！教室で学んだことを、家で実践してみよう！

1. 朝ハロでつくる朝食メニュー

① おうちの人にも意見を聞きながら、お気に入りの朝に必要なことを考えて、自分だけの朝のテーマを決めよう！

私の朝のテーマは、

です。



② 朝ハロレシピを決めよう！（食材選びは、前ページを参考にしね）

Four dashed-line boxes arranged horizontally, separated by red plus signs (+), intended for writing breakfast recipes.

2. 夜寝る時間、朝起きる時間

寝る時間



時 分

起きる時間



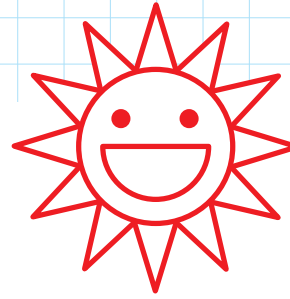
時 分

3. 朝食の写真・絵

自分でつくった朝食の写真を撮って貼ろう。絵を描いてもいいよ。

A large dashed-line rectangular box intended for pasting photos or drawings of breakfast.

2 朝をつくろう



ポイント！

太陽の光を浴びると、体内時計が調整されて体が目を覚まします。

ポイント！

朝起きたら、まずは太陽の光を浴びよう！



口の中をゆすいだらコップ一杯のお水をのんで、身体にスイッチを入れよう。深呼吸もね。

朝食づくり開始
食べる人のことを考えて朝食をつくろう！

ポイント！

寝ている間に失われた水分を補う効果もあります。

おうちの人のお気に入りを準備しよう！



おうちの人を呼んで、みんなで朝食を食べよう！ゆっくりよくかんでネ。

ポイント！

おうちの人よろこぶ顔をイメージしながら、飾り付けなどをしてみてください。

トイレに行きたくなったらがまんしないでネ！



歯磨きも忘れずにネ

おうちの人に朝ハロの感想を聞いてみよう、あと片付けも忘れずに！

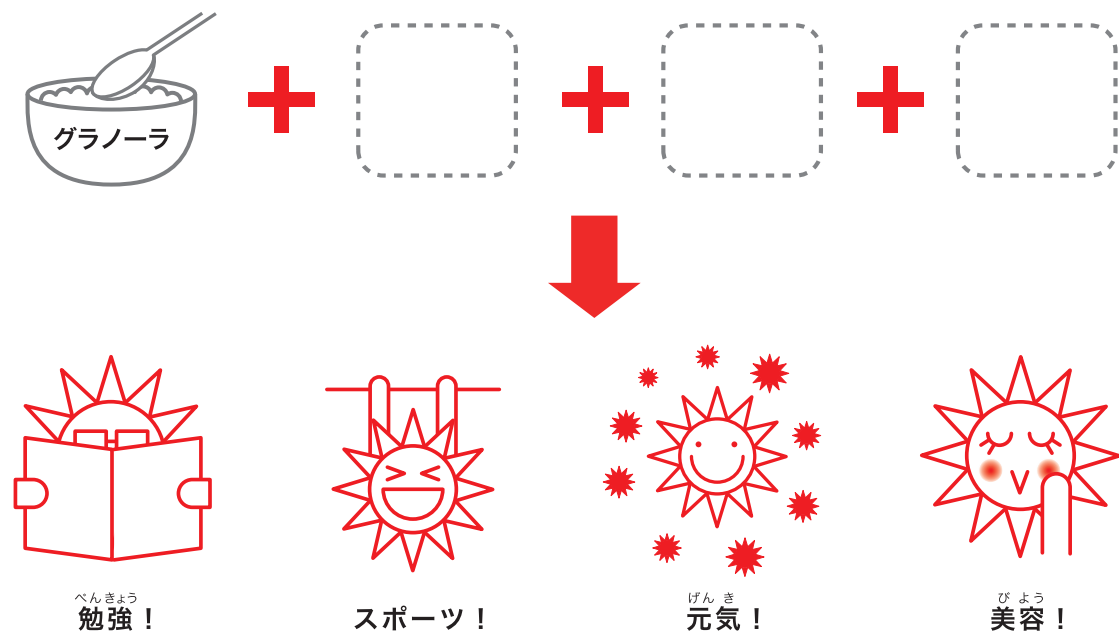
朝ハロレシピ

朝ハロレシピは、手軽に色々な食材を組み合わせる朝食レシピです。栄養士の宮島則子先生によれば「朝は時間がないので、おにぎりやトーストだけになりがちです。でも、それだけだと、脳は活性化しません。集中力や体力、免疫力などをアップするには、様々な食材を組み合わせ、よく噛んで食べることが大切です。」食物繊維やミネラル、歯ごたえのあるものを加えて、自分なりの朝ハロレシピを考えよう。

朝ハロレシピを考えよう！

おにぎりはエネルギー源になりますが、朝食としてそれだけでは栄養不足です。一方で、グラノーラには、食物繊維や鉄分が含まれています。牛乳やヨーグルト等と組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。

グラノーラとはシリアルの一つで、麦、とうもろこし、玄米などの穀物を砂糖やハチミツなどのシロップ、植物油を混ぜ合わせて焼いたものです。ドライフルーツを含んでいるものも多く、食物繊維と鉄分を手軽に摂取することができます。今日はグラノーラをベースにして、必要な食材を組み合わせよう。栄養と役割を考えながら食材を選ぼう。

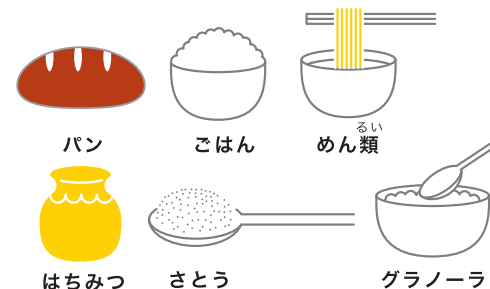


食べ物の役割を考えよう！

それぞれの食べ物は、身体をつくっていく上でどのような役割があるのでしょうか？ つぎから選んで、□の中に番号を記入しよう。

[㊦エネルギーになる ㊩からだをつくる ㊨からだの調子を整える]

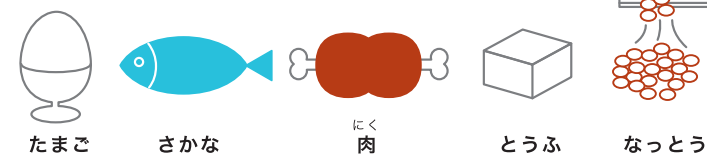
①炭水化物



回答欄

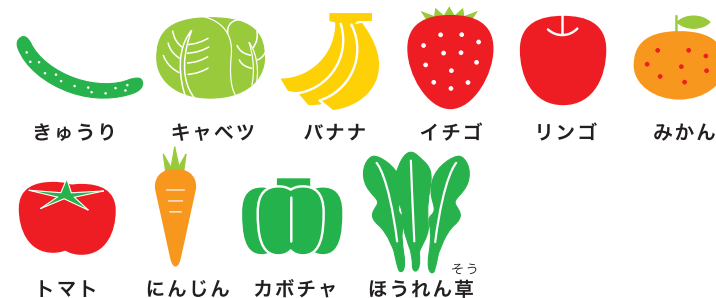
回答欄

②たんぱく質



回答欄

③ビタミン



回答欄

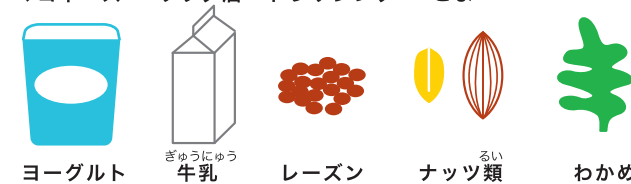
④脂質



回答欄

回答欄

⑤ミネラル



回答欄

①…11<≠≠⑤⑥…算則⑦⑧…<≠≠⑨⑩…算>算⑪⑫…算⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿