

げん き **元気のもと**

あさ た にち **朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!**



みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

あさ めざ **朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!**

<p>あたま のう <b>頭(脳)の</b></p> <p><b>スイッチ</b></p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだ <b>体の</b></p> <p><b>スイッチ</b></p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかの <b>おなかの</b></p> <p><b>スイッチ</b></p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	---	--

い えい よう たい せつ **3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です**

しゅ しよく <b>主食</b>	しゅ さい <b>主菜</b>	ふく さい <b>副菜</b>
<p>おも <b>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</b></p> <p>ごはん、パン、めん類など</p>	<p>おも からだ <b>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</b></p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>おも からだ ちようし とどの <b>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</b></p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

あさ た こころ **朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと**

□前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。

□家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

