



朝ごはんを食べると **いいこと** がいっぱい!

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

◎朝ごはんを、目覚ましスイッチをオン!

頭(脳)のスイッチ

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体のスイッチ

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。

おなかのスイッチ

胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

◎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。

主食

主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物

ごはん、パン、めん類など

主菜

主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物

肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず

副菜

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

野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん バターロール シリアル うどん</p>	<p>主菜</p> <p>卵 ウインナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶 乾燥わかめ きゅうり トマト キャベツ レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん いちご バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	--	--