

☀️ 1日の元気は朝ごはんから 🐣

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、下の『3つのスイッチ』を入れることができ、1日を元気に活動する準備が整います。

朝食で3つの スイッチオン



体のスイッチ 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。



脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



朝ごはんを食べると



脳が活発に働く

体が目覚める

排便につながる

午前中のエネルギーになる

体温が上がる

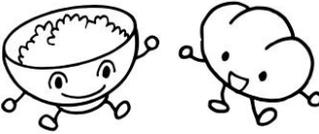
朝ごはんをしっかり食べるためには、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？

朝ごはんを食べる時間を十分に確保するためには、『早起き』をすることが大切です。そのためには、早く寝ることが必要ですね。テレビ、ゲーム等は寝つきを悪くする可能性が高いです。そのため、これらは時間を決め、寝る直前はひかえるようにしましょう。そして、『早寝・早起き・朝ごはん』を目標に、日々の生活リズムを整えましょう。

どんな朝ごはんがよいのかな？

栄養のバランスを整えるためには、「主食＋主菜＋副菜（＋汁物＋飲み物）」がそろったメニューが理想ですが、難しい場合は少しずつ食べる量や品数を増やしていけるといいですね。

主食



エネルギーになる

+

主菜



体温を上げる

+

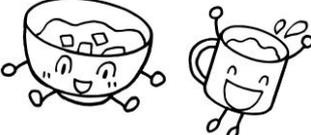
副菜



排便を促す

+

汁物
飲み物



足りない栄養素や水分を補う