

☀️ 1日の元気は朝ごはんから 🐣

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために、とても大切な食事です。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日を元気いっぱい活動するじゅんぴが整います。

からだ 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。
のう 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。

朝ごはんをしっかりと食べるためには、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。『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。

..... 朝ごはんの効果 🌟

からだ のう
体や脳の
エネルギーになる

たい おん
体温が上がる

のう はたら かっ ばつ
脳の動きを活発にする

はい べん うながす
排便を促す

どんな朝ごはんが いい 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ふ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

はい便をうながす

+

汁物
飲み物

足りない栄養素や水分をおぎなう