



知育・徳育・体育の基礎は、**食育**。

ワンポイントアドバイス

**朝ごはんを必ず食べましょう！**



## 朝ごはんが大切なわけ

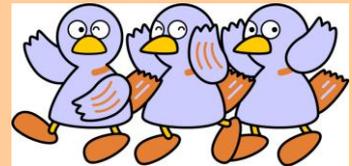
**朝ごはんは、なぜ大切なのでしょう？**

**1 一日を元気にスタートできます。**

- 体温が上がり、体が目覚めます。

**2 集中力がアップします。**

- 脳にエネルギーが補給され、やる気が出ます。



**3 うんちが出やすくなります。**

- 腸が刺激され、その働きがよくなります。

**4 生活のリズムがよくなります。**

- 脳や体に生活のリズムができ、心や体が健康になります。

**朝ごはんは、健康な心と体をつくれます。**



体力・学力向上には、

**朝ごはん効果！**



## 栄養のバランスのよい朝ごはん

どのような朝ごはんが、よいのでしょうか？

1 体の「エネルギー」になる物を食べます。

- ごはん、パン、おもち、など

2 体をつくる物を食べます。

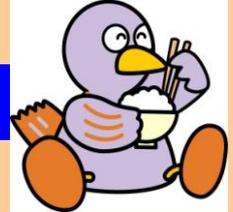
- 肉、魚、大豆製品、たまご、牛乳、など

3 体の調子をよくする物を食べます。

- 野菜、くだもの、海藻などの無機質類

☆「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」を参考にしよう！

栄養のバランスがよい朝ごはんは、健康な体をつくれます。



## 早寝・早起き・朝ごはん



おいしい朝ごはんにするのには、  
どうしたらよいのでしょうか？

1 早寝・早起きをします。

- 体内時計ができ、目がぱっちり覚め、  
食べる時間ができます。

2 食べ過ぎに気をつけます。

- 夕ご飯の食べ過ぎに気をつけます。

規則正しい生活で、おいしく朝ごはんが食べられます。

