

きゅうしょくだよい



田原市給食センター

あさ た 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。しかし、朝ごはんを食べないと、体も頭もエネルギー不足になり、元気がでなかったり、イライラしやすくなったりします。

1日を気持ちよく過ごすために、朝ごはんを毎日食べましょう。



あさ こうか 朝ごはんの効果

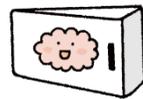
朝ごはんを食べると、体や頭、おなかに変化がおこり、それぞれのスイッチがオンになります。

からだのスイッチ



体温が上がり、体が「おやすみモード」から「活動モード」に切り替わります。

あたまのスイッチ



寝ている間に無くなった頭のエネルギーが補われ、集中力ややる気が出ます。

おなかのスイッチ



朝、おなかに食べ物が入ると、その刺激で腸が動いて、排便が促されます。

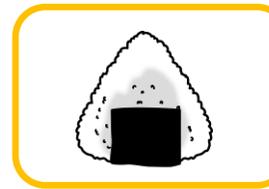


えいよう 栄養 バランスのよい朝ごはんに

ステップアップしよう!

ステップ1

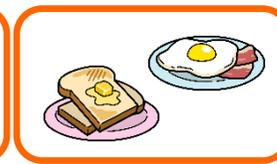
まいあさ た しゅうかん み 毎朝食べる習慣を身につけましょう



おにぎりやパン、ヨーグルトなど、少しでもいいので、毎朝食べることを習慣にしましょう。

ステップ2

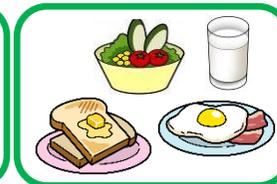
しないじょう く あ た 2品以上を組み合わせて食べましょう



ごはんやパンなどの「主食」と、たんぱく質を多く含む「主菜」を組み合わせましょう。

ステップ3

しゅじょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえましょう



ビタミンや食物繊維を多く含む「副菜」をプラスし、栄養バランスをよくしましょう。

食欲が出ないのですが...

体調不良ではないのに、朝に食欲が出ないのは、前日の生活に原因があるかもしれません。

- 夜食を食べすぎていませんか
- 夜更かして、目覚めが悪くありませんか

早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

