

きゅうしょくだよ!

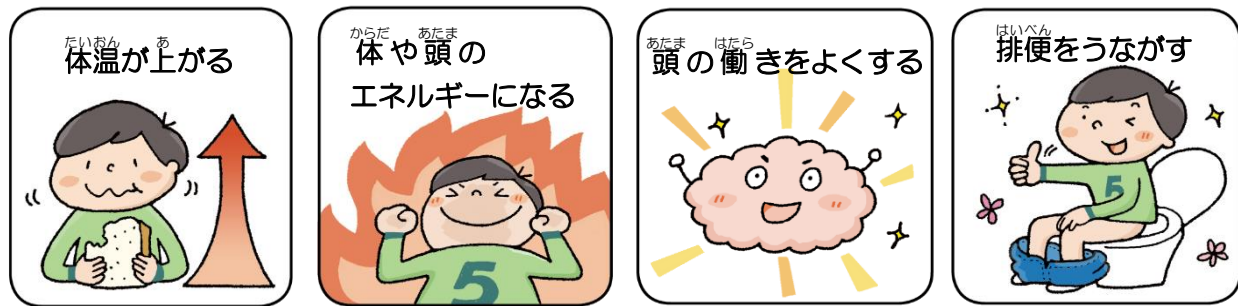


あさ 朝ごはん で 1日 を げんき に スタートしよう!



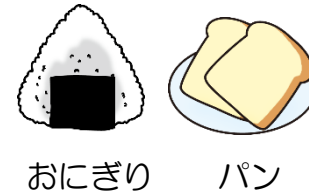
朝ごはんは、1日の始まりの大切な食事です。朝ごはんを食べると、眠っていた体が目覚め、午前中に活動するための準備が整います。しかし、朝ごはんを食べないとエネルギー不足になり、イライラしやすくなったり、元気がなくなってしまう。1日を元気に過ごすために、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

すごいぞ! 朝ごはんのちから



栄養バランスのよい朝ごはんに ステップアップ1・2・3

ステップ1 毎日食べる習慣をつけましょう



おにぎり、パンなどの主食を、少しでもよいので、毎日食べることから始めてみましょう。

ステップ2 2品以上組み合わせて食べましょう



魚・肉・卵などのおかず(主菜)や野菜のおかず(副菜)を主食と組み合わせましょう。

ステップ3 主食・主菜・副菜をそろえましょう



主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスがよくなるだけでなく、食事の満足度もアップします。

CHECK おいしく朝ごはんを食べるための生活習慣チェック

- 夕食は寝る2時間前までに食べ終わっている
- 夜ふかしをせず、しっかりと寝ている
- 朝ごはんを食べる30分前には起きている