

～しっかり食べよう 朝ごはん～

◆ 朝食にはこんな力があるのです! ◆



体温があがり、
体が活発になる!

脳にエネルギーが
補給される!



腸が刺激されて
働きがよくなる!

生活のリズムが
整う!



◆ 朝ごはんの作り方のコツ! ◆

まずは、朝ごはんを作るぞ! 食べるぞ! という強い意志

朝が楽になるように、下準備をしましょう

- ・前日の夜にみそ汁の具を煮て冷蔵庫に入れておき、朝はみそを入れるだけにする。
- ・前日の夜に野菜（ブロッコリーなど）を耐熱容器に入れておき、朝、電子レンジで加熱する。
- ・昨晚のおかずを朝食にまわす。

調理が楽な食材を活用しましょう

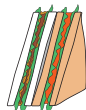
- ・納豆、ちくわ、じゃこ、缶詰（ツナ・大豆）、乾物類（わかめ・ふ）、プチトマトなどを使うと便利。



ステップ1 まず何かを食べよう

まずは、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!

口当たりのいい果物や手軽に食べれるおむすびやパンなどを食べるようにし、食べる習慣がついたら、バランスを考えて主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが食べれるようにステップアップしていきましょう!



ステップ2 バランスよく食べよう

食卓に3~4つのお皿をならべましょう!

主食 (炭水化物)



◆ 1つ目のお皿

ご飯やパンなどの主食には脳の栄養であるブドウ糖が含まれています。

朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり目覚めさせましょう。

主菜 (たんぱく質)



◆ 2つ目のお皿

肉・魚・卵・大豆製品は体温を上げる効果があります。体温が上がることで「やる気」が出てきて学習意欲が向上します。

副菜 (ビタミン)



◆ 3つ目・4つ目のお皿

野菜にはビタミン・食物繊維が豊富に含まれており、体の体調を整え、便秘も予防してくれます。

プラスできるときは、果物または乳製品を入れましょう。

