

早寝、早起き、朝ごはん！ 毎朝、朝食を食べていますか？

朝食は、なぜ必要？

元気に動くため！



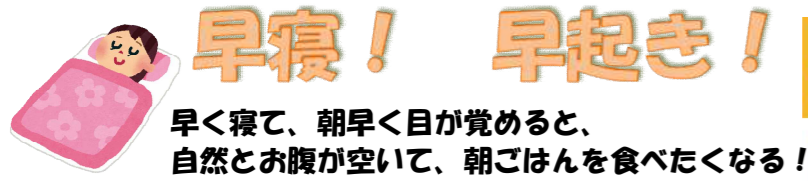
身体の成長のため！



勉強を頑張ろう！
という力がわいてくる！



↓ しっかり朝ごはんを食べるためには…



早寝！ 早起き！

早く寝て、朝早く目が覚めると、
自然とお腹が空いて、朝ごはんを食べたくなる！

毎日の起床・就寝時間や
1日3食の食事時間を決めて
生活リズムを整えましょう！

朝食、なに食べている？

次のステップ1～4のどの朝食が、あなたが今食べている朝食に近いでしょうか？
ステップ1～3のひとは、少しでもステップアップできるように、
おうちのひとと一緒に、朝ごはんを見直してみましょう！

ステップ1 まずは、毎朝、何か食べよう!!!!

まずは少しでも何か食べるところから始めましょう！
簡単に食べられるものから始めてみましょう。



栄養バランスの良い 朝ごはんになるコツ☆

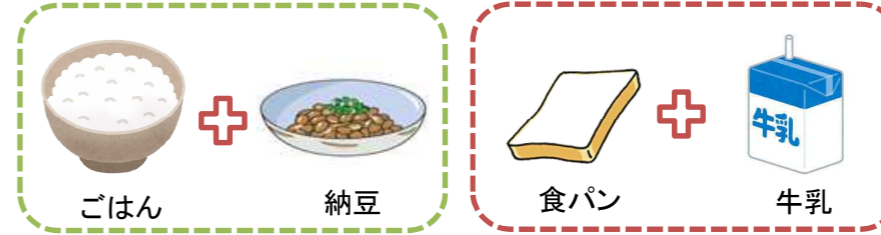
果物や乳製品も組み合わせましょう♪



ステップ2 今、食べているものに何か1品増やしましょう!!!

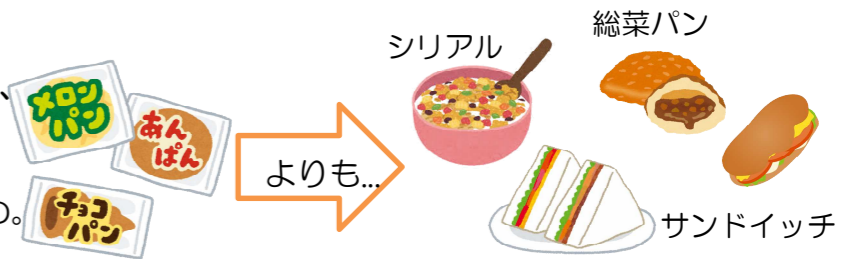
おにぎりやパン、ご飯だけを食べている人は、主食以外のものを一品増やして食べましょう。果物や乳製品のみを食べている人は、主食も食べるようにしましょう。

例



パンはパンでも、菓子パンよりもサンドイッチ！

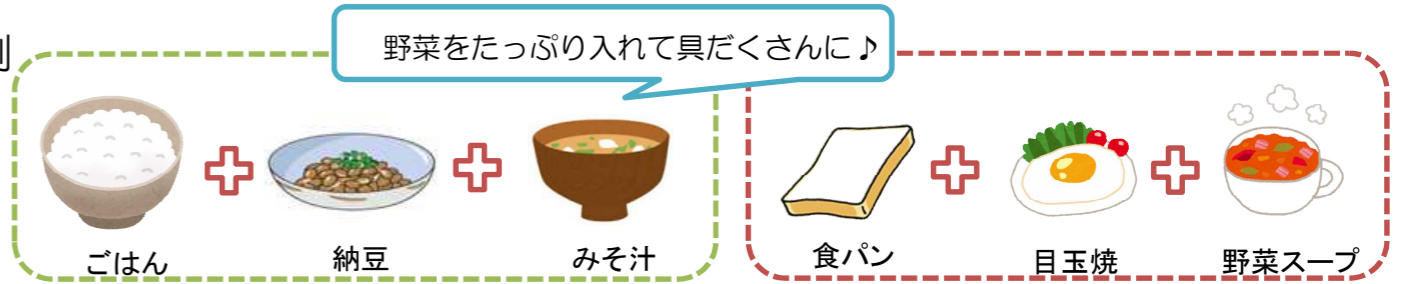
菓子パンは糖質・脂質が多く、体を作るたんぱく質や、野菜などがあまり入っていないため、菓子パンよりも食パン+おかずや、野菜や卵の入ったサンドイッチ、シリアル+牛乳などのほうがおすすめ。



ステップ3 主食+おかず(主菜+副菜)を食べましょう!!

普段食べている朝ごはんに、肉・魚・卵・大豆製品を主としたおかず(主菜)や野菜・海藻などを主としたおかず(副菜)を加えましょう。

例



ステップ4 主食+おかず+乳製品や果物も食べましょう!

栄養バランスのよい朝ごはんになりました。☆+
乳製品や果物を上手に組み合わせ、更なるバランスアップを目指していきましょう。

例

