

おとなも
こどもも

しっかり食べよう朝ごはん



朝ごはんの効果

集中力アップ！

ご飯などの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、脳が活発に働きやすくなり、朝から勉強や仕事に集中することができます。



生活リズムが整う

朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計をリセットし、活動的に動くことができるようになります。また、朝早く起きることで早寝につながり、良いリズムで生活することができます。

心も元気に！

朝ごはんを毎日食べている人は、イライラする人が少なく、心の健康を良好に保っている人が多いことが報告されています。



学力・体力に良い影響

毎日朝ごはんを食べる子どもほど、学力調査や体力調査で良い結果が出ている傾向があることが報告されています。



ほかにも排便を促す・生活習慣病を予防するなど、いいことがたくさんあります♪

朝ごはんをとる習慣を身につけましょう



おにぎり



牛乳



野菜
ジュース



バナナ



トースト



おにぎり



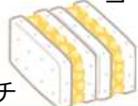
豆腐の味噌汁



食パン



ヨーグルト



サンドイッチ



目玉焼き



ご飯



なめこと青菜の味噌汁

STEP 3

主食・主菜・副菜
を揃えれば栄養バ
ランスばっちり！

STEP2に野菜の料理（副菜）を加えれば、栄養バランスの良い朝ごはんになります。プラスして牛乳・乳製品や果物を取り入れるとさらに良いですね。

STEP 1

まずは何かしら
食べてみましょう

炭水化物を多く含む食べ物
がおすすめです。

朝から固形の食べ物は食べづらい！という方は、牛乳や豆乳、野菜ジュースなど多くの栄養素を含む飲み物をとるようにしましょう。

STEP 2

もう一品加えて
バランスアップ

炭水化物とたんぱく質をと
りましょう。

パンに卵やツナを挟んでサ
ンドイッチにするのも良い
ですね。

朝ごはんに菓子パンを食べてもいい？

菓子パンは糖質や脂質が多いため、朝ごはんはもちろん、昼、夕の食事でも主食として食べることはお勧めできません。菓子パンはお菓子の仲間として適量を食べるようにしましょう。



朝ごはんを習慣にして、1日を元気にスタートさせましょう！