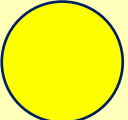
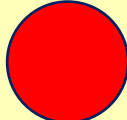
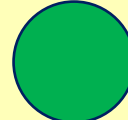




朝ごはんは1日のスタートスイッチ。特に成長期の小学生にとって、午前中の活動を支える大切な食事です。

春休みも元気にすごせるように、朝ごはんについて振り返ってみましょう。自分で用意してみるのもおすすめです！

まずは、普段の朝ごはんチェックから。

3つのコイン（  ）をそろえましょう！

～朝ごはんチェック～

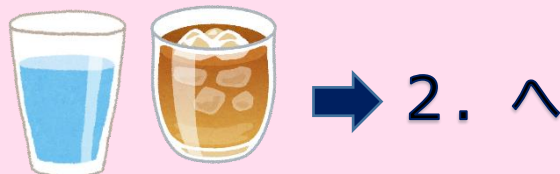
① 食べていない ➡ 1. へ

② 食べている

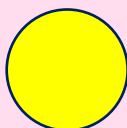
① おにぎり、もち、トースト、クロワッサン、チョコパン、
カップケーキ、メロンパンなど だけ



もしくは、上の食べもの+水、お茶、コーヒーなど



② ① + 1品以上 ➡ 3. へ



1. の人は…

まず、●のコインから！



「おなかがすいてない」「食べる時間がない」という理由で
食べていない人は、まずは、生活リズムの見直しから。

「早寝、早起き、朝ごはん」は子どもの生活の基本です。



午前中の学校生活に全力集中することが難しくなります。



しんどい…



だるい…



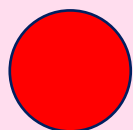
ねむ
眠い…



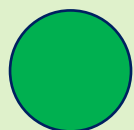
やるき
やる気ない…

2. の人は…

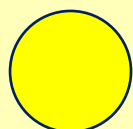
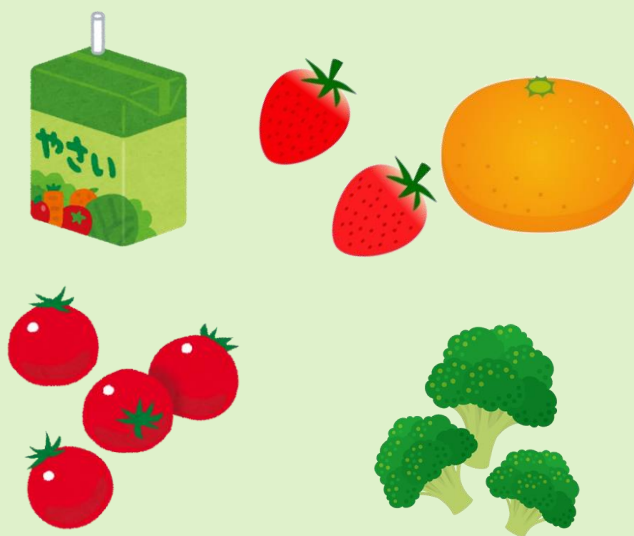
● ● のコインの食べものを加えてみましょう！



ぎゅうにゅう にゅうせいひん たまご
牛乳・乳製品、卵、
ハム、なっとうなど



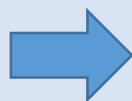
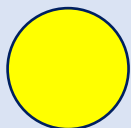
やさい やさい
野菜ジュース、野菜
くだもの
果物など



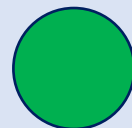
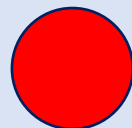
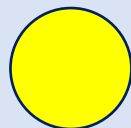
だけになりがちなのは、調理や食事の時間が取りづ
らいからということもあります。上の例は、調理が不要でそのま
ま食べられるものです。

てま おな
手間はほぼ同じで、
コインは3つそろいます！

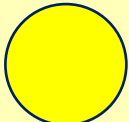
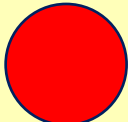
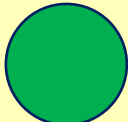
かし ちゃ
菓子パン+お茶



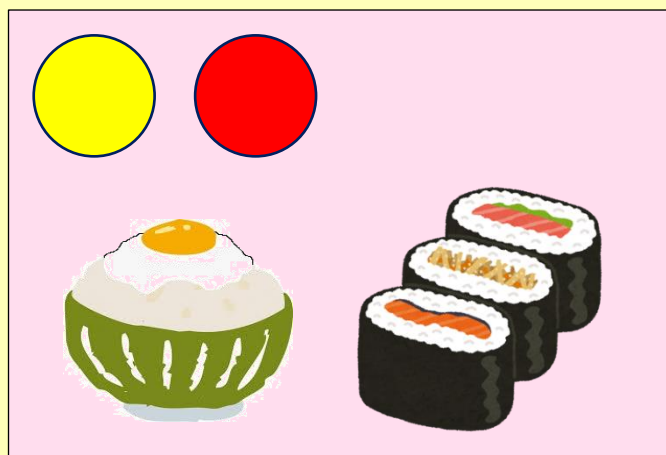
やさい
チーズトースト+野菜ジュース





3. の人は…

   のコインをそろえましょう！

おすすめなのは、2つないし3つのコインをまとめて取るこ
とのできるメニューです。

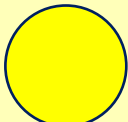
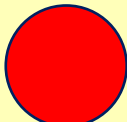
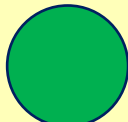


余裕があれば…汁ものがおすすめ！

和食ならみそ汁、洋食ならスープがおすすめです。どちらも具
たくさんにすることで、  がしっかりとれます。

加えて、睡眠中に下がった体温をしっかりと上げると同時に、
水分補給にもなります。



   をそろえて、**元気**に一日をスタート！