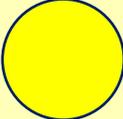
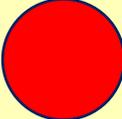
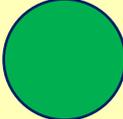




あさ 朝ごはんは 1 日のスタートスイッチ。とく せいちょう き しょうがく 特に成長期の小学
せい 生にとって、ご ぜんちゆう かつどう ささ たいせつ しょくじ 午前中の活動を支える大切な食事です。

はるやす げん き 元気 春休みも元気にすごせるように、あさ 朝ごはん について ふ かえ 振り返
ってみましょう。じ ぶん よう い 自分で用意してみるのもおすすめです！

まずは、ふ だん あさ 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！

あさ
～朝ごはんチェック～

① 食べていない ➡ 1. へ

② 食べている

Ⓐ 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



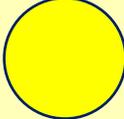
もしくは、上の食べもの+水、お茶、コーヒーなど



Ⓑ Ⓐ + 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」「た じかん 食べる時間がない」という理由で
た ひと 食べていない人は、まずは、せいかつ みなお 生活リズムの見直しから。

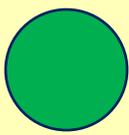
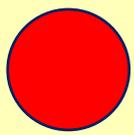
はやね はやお あさ 「早寝、早起き、朝ごはん」は子どもの生活の基本です。



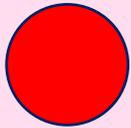
ご ぜんちゆう がっこう せいかつ ぜんりょく しゅうちゆう 午前中の学校生活に全力集中することが難しくなります。



2. の人は…

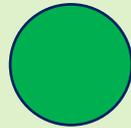


のコインの食べものを加えてみましょう！



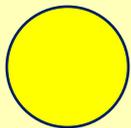
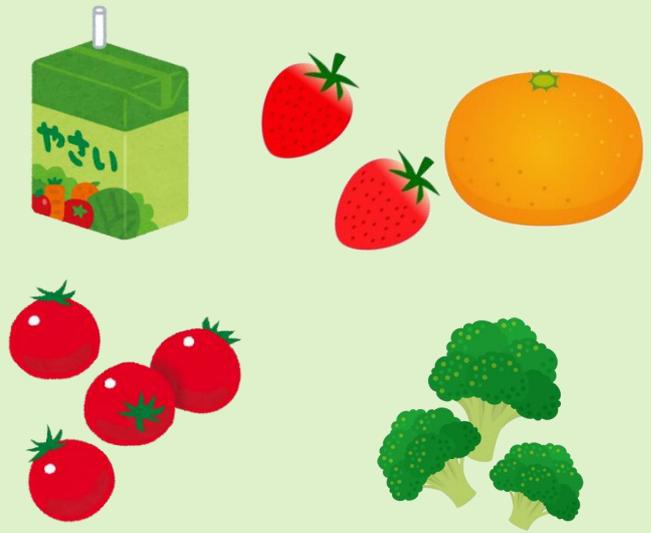
ぎゅうにゅう にゅうせいひん たまご
牛乳・乳製品、卵、

ハム、なっとうなど



やさい やさい
野菜ジュース、野菜

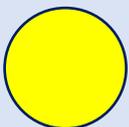
くだもの
果物など



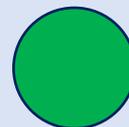
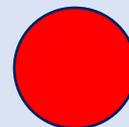
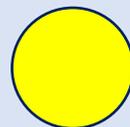
だけになりがちなのは、調理や食事の時間が取りづ
らいからということもあります。上の例は、調理が不要でそのま
ま食べられるものです。

てま おな
手間はほぼ同じで、
コインは3つそろいます！

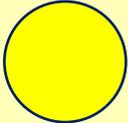
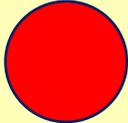
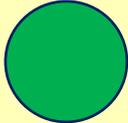
かし ちゃ
菓子パン+お茶



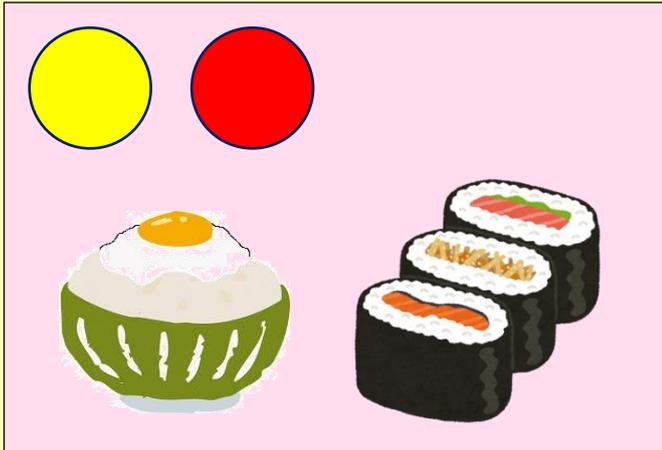
チーズトースト+野菜ジュース



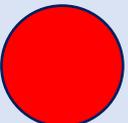
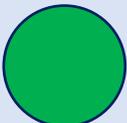
3. ^{ひと}の人は…

   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。

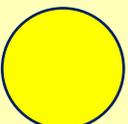
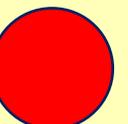


^{よゆう}余裕があれば…^{しる}汁ものがおすすめ！

^{わしょく}和食ならみそ汁、^{しる}洋食なら^{ようしょく}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。

^{くわ}加えて、^{すいみんちゆう}睡眠中に^さ下がった^{たいおん}体温をしっかりと上げると同時に、
^{すいぶん}水分^{ほきゆう}補給にもなります。



   をそろえて、^{げんき}元気に^{いちにち}一日をスタート！