



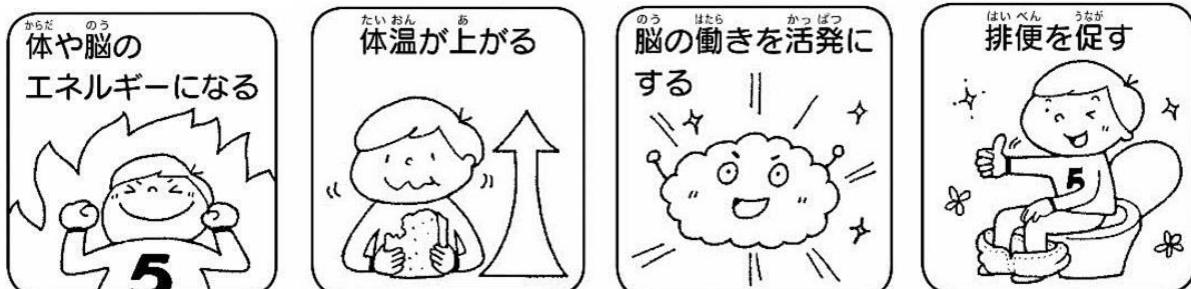
## 朝食をとりましょう

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろしたりするなどの影響があります。

毎日、朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

### ☆朝ごはんの効果☆

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送りこまれると腸が動き始めて、朝の排便をうながします。

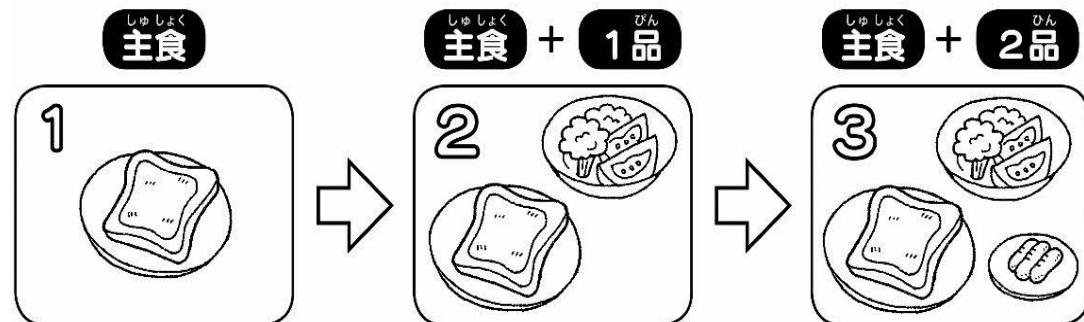


### 朝食をしっかりとるために、心がけたいポイント！

- ★ 早起きして、時間にゆとりをもつ。
- ★ 夕食が夜遅くならないようにする。
- ★ ねる前におかしを食べたり夜ふかしをしたりしない。



### 朝ごはんステップアップ 1. 2. 3



朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しづつステップアップしていきましょう。



栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわかっていても、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝ごはんに近づけるような工夫をしてみましょう！