



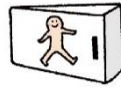
新緑がきれいな季節ですね。新学期が始まって、はや1か月。新しいクラスでの生活にも慣れ、ホッとする反面、疲れも出てきやすい頃です。心も体も元気に過ごすことができるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」から生活リズムを整えていきましょう。



朝ごはんは3つのスイッチオン!



体のスイッチ



眠っている間に消費したエネルギーを補給して、午前中元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に変わり、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、腸が動き始めて排便を促します。

何を食えば、いいのかな? 元気いっぱい朝ごはんの3ステップ

時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい!

ステップ1

20~30分早く起きて、
何か食べてきましょう!



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどはいかがでしょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい!

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう!



「おにぎりのみそ汁」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい!

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう!



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。
乳製品や果物もあると、より充実します。

