

朝ごはんを食べよう



毎日、朝ごはんを食べて登校していますか？

朝ごはんは、とても大切な働きをしています。朝ごはんの働きを知り、きちんと食べて登校できるように、できることから始めましょう。

朝ごはんの働き

体のスイッチ



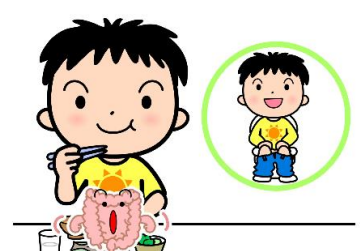
体温を上げる

頭のスイッチ



頭の働きをよくする

おなかのスイッチ



便を出やすくする

朝ごはんステップアップ大作戦

ステップ 1

朝ごはんを食べる習慣がない人は、食べやすいものを選んで、まずは食べる習慣を身につけよう！



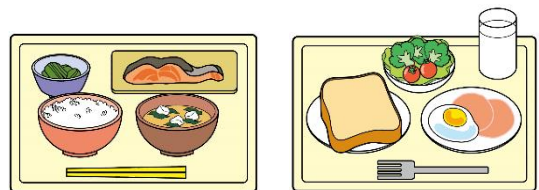
ステップ 2

パンだけ、おにぎりだけの単品に他のものを組み合わせて、食品の種類を増やしましょう。



ステップ 3

朝ごはんの3つのスイッチを効率的に入れるために、肉、魚、大豆製品、乳製品も一緒に食べましょう！



「主食・主菜・副菜」をそろえましょう

