



あさ
朝ごはんを
しっかり食べよう



太田小学校

あさ 朝ごはんは 1日の^{いちにち}元気の^{げんき}源^{みなもと}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。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠ける、疲れやすくなる、イライラするなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べましょう。

●朝ごはん^{あさ}で3つのスイッチオン

からだ
体のスイッチ



あさ 朝ごはんは、寝^ねている間^{あいだ}に不足したエネルギーや栄養素を補^{おぎな}います。
午前中に元気に活動するための力になります。

あたまのスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、脳のエネルギーのもとになり、脳の働きが活発になります。

おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてトイレにいきたくなるような仕組みになっています。

●朝ごはん^{あさ}は、3つのグループをそろえましょう

1日を元気にスタートするために必要な朝ごはんですが、栄養バランスも大切です。

1つのグループしか食べていない人はいませんか？黄・赤・緑の3つのグループの食べものをそろえることで、朝ごはんの栄養バランスが良くなります。

黄^きのグループ

おもにエネルギーのもとになる

ごはん・パン・いも
バター・油^{あぶら} など

赤^{あか}のグループ

おもに体をつくるもとになる

肉^{にく}・魚^{さかな}・卵^{たまご}・牛乳^{ぎゅうにゅう}
海そう^{かい}・大豆^{だいず} など

緑^{みどり}のグループ

おもに体の調子をととのえるもとになる

野菜^{やさい}・くだもの・きのこなど