

しよく いく 2021年 5月号
食育つうしん



あさ
朝ごはんを
しっかり食べよう



あさ
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。

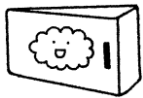
●あさ
朝ごはんは 3つのスイッチオン

からだ
体のスイッチ



あさ
朝ごはんは、寝 ている 間に不足したエネルギーや栄養素を 補 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



からだ
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。

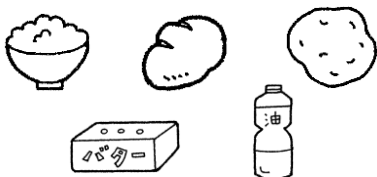
●あさ
朝ごはんは、3つのグループをそろえましょう

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。

き
黄のグループ

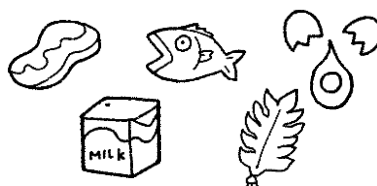
おもにエネルギーのもとになる



ごはん・パン・いも
バター・油 など

あか
赤のグループ

おもに 体 をつくるもとになる



肉・魚・卵・牛乳
海そう・大豆 など

みどり
緑のグループ

おもに 体 の調子をととのえる
もとになる



野菜・くだもの・きのこなど