

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 韻 があります。毎日朝ごはんを食べましょう。

●朝ごはんで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。

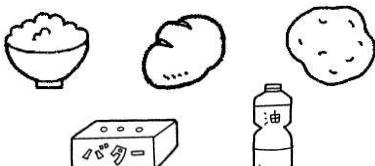
●朝ごはんは、3つのグループをそろえましょう

にち げんき 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

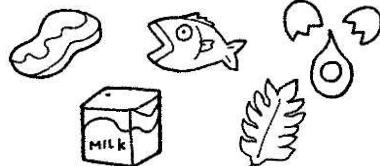
おもにエネルギーのもとになる



ごはん・パン・いも
バター・油など

赤のグループ

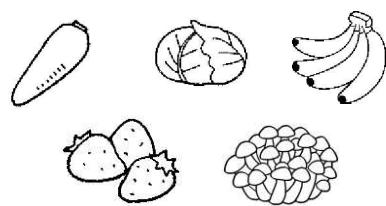
おもに 体 をつくるもとになる



にく 肉・さかな 魚・たまご 卵・牛乳
かい 海そう・大豆など

緑のグループ

からだ ちょうし おもに 体 の調子をととのえる もとになる



やさい 野菜・くだもの・きのこなど