

しょうく いく 2023年 5月号

食育つうしん



1日のスタートは
朝ごはんから

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？

朝、起きた時には、からだのエネルギーが少なくなっていて、そのままでは元気が出ません。1日を元気にスタートさせるために、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



あたまの 頭(脳)の スイッチ べんきょう じゅんび 勉強する準備ができます。	からだの 体の スイッチ げんき うご 元気に動くことができます。	おなかの おなかの スイッチ いちょう うご 胃や腸が動いて、うんちが やすくなります。
---	---	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

しゅ しよく 主食	しゅ さい 主菜	ぶく さい 副菜
おもにエネルギーになる 「炭水化物」を多くふくむ食べ物 ごはん・パン・めんなど	おもに体をつくる「たんぱく質」を多くふくむ食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを 多く使ったおかず	おもに体の調子をととのえる 「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多くふくむ食べ物 野菜、きのこなどを 多く使ったおかず

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

☐ 前の日の夕食は、寝る
2時間前までにすませる。

☐ 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間をつくる。

☐ 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

