



皆さんは朝ご飯を毎日食べていますか？

朝ご飯は1日を元気に過ごすための大事なスイッチです。毎朝しっかりスイッチを入れましょう。

## <朝ご飯を食べるとこんな良いこと>

### 1 脳へのエネルギー補給

脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給することで脳の働きが活発になり、集中力が高まり学習能力が上がります。



### 2 元気に活動ができる

朝ご飯を食べると寝ている間に低下した体温が上がり、元気に活動ができます。



### 3 栄養バランスを整える

特に成長期である幼児は1食抜いてしまうことで、1日に必要な栄養素をとりにくくなってしまいます。

### 4 生活リズムを整える

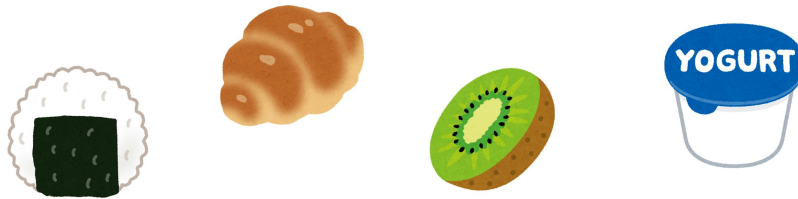
朝ご飯を食べることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整いやすくなります。

### 5 便秘を予防する

食事をすることで大腸が動き排便が促され、便秘予防になります。

## <バランスの良い朝ご飯のための3ステップ>

**ステップ1** 朝ご飯を食べる習慣がない人はまずは何かを食べる  
おにぎりやパン，果物，乳製品など何か1つ食べることから  
始めましょう。



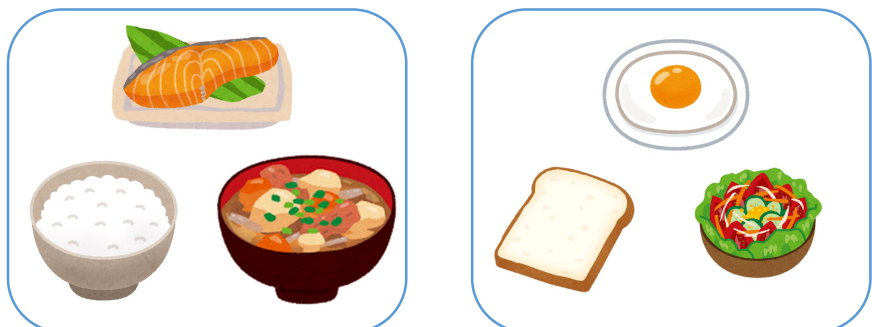
### **ステップ2** 2種類以上食べる

食べることに慣れてきたら品数を増やしてみましょう。納豆  
ご飯や卵サンドなど1品に2種類〈主食（炭水化物）と主菜  
（タンパク質）〉が含まれているものも良いでしょう。



### **ステップ3** 主食（炭水化物）・主菜（タンパク質）・副菜（野菜）を そろえる

バランスのよい朝ご飯を心がけましょう。



## <朝ご飯をを食べやすくするための工夫>

- ・夕ご飯の食べ過ぎや遅い時間の夕ご飯を避ける

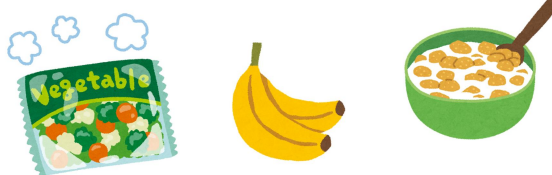
朝起きたときに空腹を感じていることが大切です。

- ・前日の夕ご飯の準備の時に一緒に朝ご飯の下ごしらえをしたい、  
多めに作る

無理なく朝ご飯を食べる習慣をつけるために、朝の準備が短くなるようにすると良いでしょう。

- ・すぐに食べられるものをストックしておく

パン，シリアル，乳製品，果物，冷凍食品など。



- ・早起きする

朝ご飯を食べる時間をつくりましょう。

早起きのためには早く寝ることが大切です。

**早寝，早起き，朝ご飯の良い生活リズムを  
身につけましょう！**

