



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変なスイッチです。毎朝しっかりと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ます。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。

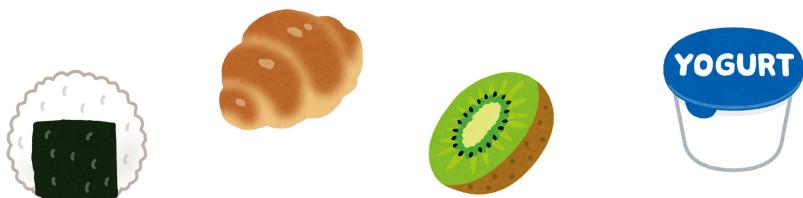
### 5 便秘を予防する

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。



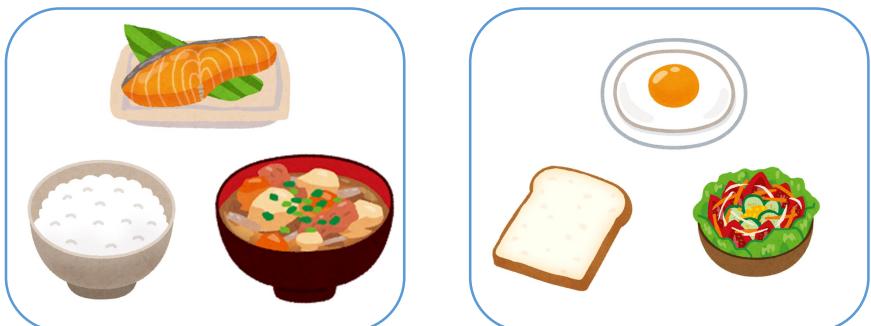
### ステップ2 2種類以上食べる

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り、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！**

