

朝ごはん! しっかり食べて、ステップアップ!

「早寝・早起き・朝ごはん!」
基本的な生活習慣のサイクルを見直しましょう。

朝ごはんを、しっかり食べましょう。
主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)をそろえて食べると、
身体がより活動します。



集中力
アップ!

主食 + **主菜** + **副菜**

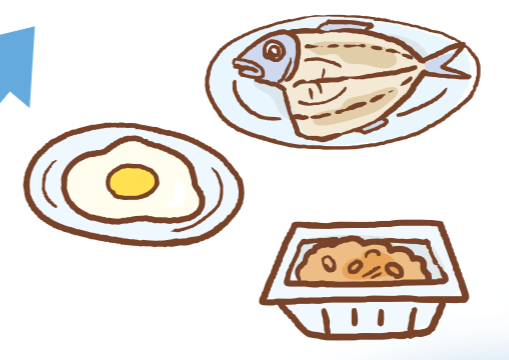
副菜にはビタミン類が多く、糖質や脂肪が身体の中で効率的に働くよう助けてくれます。
食物繊維も多くとれ、排便を促します。



持久力
アップ!

主食 + **主菜**

主菜にはたんぱく質が多く含まれるため、
体温を上げる働きがあり、活動を継続させます。



+

汁物(飲み物)

他のメニューでは足りない栄養素を補うことができます。また、汁物は具材によっては主菜、副菜にもなります。



朝ごはんのパワー!
1. 体温を上げる
2. 脳が活発に働く
3. 快便効果
4. 肥満予防



すっきり早起き!

まずは早起き!
朝の光をたくさん浴びよう!
そして、しっかり朝ごはん



夜は部屋を暗くしてぐっすり眠って!



身体はいきいき活動モード



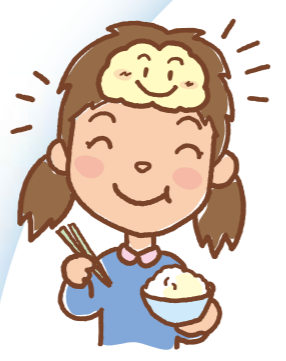
昼はどんどん身体を動かして!

目覚め
スイッチオン!

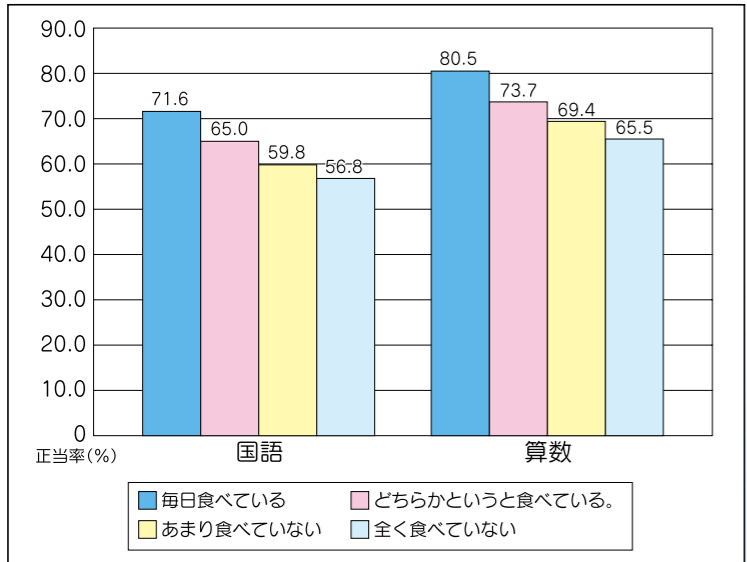


主食

主食には脳と体のエネルギー源となる糖質が含まれています。
なかでも、ブドウ糖は脳に使用されるエネルギーとして大切です。



朝ごはんを食べている児童のほうが、学習内容の基礎・基本を確実に身に付けている傾向があります。



平成21年度 全国学力・学習状況調査 小学校第6学年(文部科学省)