



まだまだ、暑い日が続きます。長い夏休みで生活が不規則になつた人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう。



あさ 朝ごはんをたべよう

あさ た げんき
～朝ごはんを食べて元気にすごそう～

あさ 朝ごはんの大切な役割に注目！

あさ 朝ごはんの役割に注目して、朝ごはんを食べることの大切さを理解しましょう。

あさ 朝ごはんでとる水分は、熱中症
すいぶん ねつちゅうしょう
よぼう 予防にもなり、とても大切です！



からだ 体スイッチ … 食事の後は消化が始まり、体温が上がります。体温が上がることで、体が元気に活動できるようになります。

あたま 頭スイッチ … 脳のエネルギーは、寝ている間も使われています。寝ている間に使われたエネルギーは朝食でとることが必要です。

おなかスイッチ … 食べることで胃腸が動き、体の調子が良くなります。

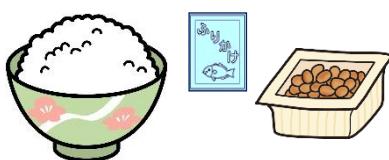


あさ 朝ごはんを続けるための3ステップ！

ステップ1

あさ 朝ごはんを毎日食べる

ことをめざす人に



ごはんにふりかけや佃煮、納豆などを添えるといいですね！

ステップ2

あさ 朝ごはんを食べる習慣

ができてきた人に

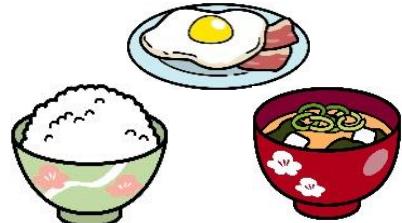


ごはんにいろいろな具を入れたみそ汁を組み合わせましょう。水分補給もできますよ。

ステップ3

あさ 朝ごはんを食べる習慣

ができている人に



ごはんとみそ汁におかずを一品！栄養バランスのとれた朝ごはんになりますね。