



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っ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 ~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！

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。

朝ごはんでは、水分は、熱中症予防にもなり、とても大切です！



- からだ 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 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



ごはんには、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

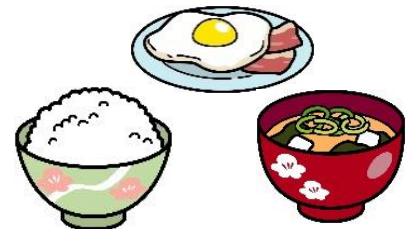
あさ 朝ごはんを食べる習慣ができてきた人に



ごはんには、いろいろな具を入れたみそ汁を組み合わせてみましょう。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きた人に



ごはんの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。