

朝ごはん 食べて いますか？



体のリズムを
整えよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。
毎朝、決まった時刻に朝ごはんを食べて、
体のリズムを整えましょう。

脳に
エネルギーを
補給しよう

朝ごはんを食べないと
脳は、栄養不足になって
しまいます。

やる気と集中力を
高めよう

朝ごはんを食べると、
やる気と集中力が高まり、
元気に活動することができます。





子どもの生活習慣を見直しましょう

「生活リズム向上のために」やっていますか？やってみましょう！

毎日

- ほぼ同じ時刻に就寝・起床しています。
- 一日三度の食事をきちんととっています。
- 元気よく体を動かします。
- 明るく笑顔であいさつをします。



朝は

- 早起きして、余裕をもって一日をスタートします。
- お互いに元気よくあいさつをします。
- 協力して朝ごはんの準備をします。
- バランスのよい朝ごはんを食べます。



夜は

- 早い時刻に就寝します。
- 睡眠をしっかりととります。
- 夜食はとりません。または消化によいものを適量だけとります。



まずは早起き！朝日を浴びよう！



子どもの健康をつくる食生活のポイント

- 1 家族そろって朝ごはんを食べましたか？
- 2 主食を食べましたか？ ごはん パン めん
- 3 たんぱく質はとりましたか？ 牛乳 たまご 大豆 さかな にく とうもろこし
- 4 食物繊維を食べましたか？ くだもの 野菜 いちじ
- 5 ミネラルもとりましたか？ こさかな がいも かいそう
- 6 主食3:野菜2:魚肉1の割合で食べていますか？
- 7 食卓を囲んで楽しく会話ができましたか？

