



いいことがたくさん♪

はやね はやあ あさ 早寝・早起き・朝ごはん

～ 5月と10月は、大田区の「早寝・早起き・朝ごはん月間」です ～

しんがつき はじ かげつ
新学期が始まり1カ月がすぎました。

がつ こころ からだ つか きせつ
5月は心と体が疲れやすい季節です。

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを心がけ、

まいにちげんき す
毎日元気に過ごせるようにしましょう。



朝ごはんを3つの スイッチオン



からだ 体のスイッチ



朝ごはんは、寝ているときに不足したエネルギーや栄養素を補給します。午前中を元気に活動するための力になります。

のう 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ 体は、朝ごはんをとると、腸が動いてうんちがしたくなる仕組みになっています。朝ごはんをとってうんちを出しましょう。



朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

時間がない人、食欲がない人は…

食べる習慣がついてきた人は…

朝ごはんマスターに！



1 少しでも食べる習慣を！

できたら主食をとりましょう。
また、20～30分早く起きよう心がけましょう。



2 プラス1品を！

牛乳やサラダなど1品を加えて、主食と組み合わせて食べるようにしましょう。



3 主食・主菜・副菜を！

肉や卵、魚などのたんぱく質の主菜とサラダや果物などの副菜をそろえて、栄養バランスをとりましょう。