

## ☀️ 朝ごはんしっかり食べていますか？

朝ご飯を食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、元気な1日を過ごすための準備が整います。

寝ている間に使われたエネルギーと、午前中の活動に必要なエネルギーを朝ごはんで補うことが必要です。



### 朝ごはんを食べて 3つのスイッチをいれよう



#### 脳のスイッチ



朝ごはんを食べると、**脳に栄養が届いて、脳が働くスイッチが入ります。**



#### 体のスイッチ



朝ごはんを食べると、**体温が上がり、体を動かすスイッチが入ります。**



#### おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、**うんこを出すための、おなかのスイッチが入ります。**



食事をして→トイレに行きたくなるというリズムができるようになるとよいでしょう。

## ☀️ バランスのよい朝ごはんですスイッチオン！ ☀️

主食、主菜、副菜の3つをそろえましょう♪

### 主菜

からだを作る！！たんぱく質  
肉・魚・卵・大豆製品などは**血や筋肉を作る材料**になるものです。摂り過ぎは禁物ですが、1食1品は入れましょう♪



### 副菜

体の調子を整える！**野菜を中心としたおかず**  
野菜・海藻・きのこ類などで**ビタミン、ミネラル、食物繊維**等が豊富です。



### 主食

エネルギーをつくる！！  
ご飯やパン・麺類など穀物は**エネルギーの源**です。朝からしっかりたべましょう♪



乳製品や  
果物



## ☀️ 朝ごはん「菓子パン」や「ジュース」は向き？不向き？ ☀️



菓子パンは、パンの前に「菓子」とついているように**糖分や脂質が多く**、お菓子等のグループになります。缶コーヒーやジュースなども同じです。  
朝からお菓子を食べているようなものなもので、**朝ご飯に不向き**です。  
時間がないときは、おにぎりや卵・野菜を挟んだサンドイッチ等がおすすめです。



## 朝食を取らない方

### まず一口から

まったく食べていない人は、**まず少しでも食べる習慣(生活リズム)を！**  
また、食べていてもバランスのそろわない人は朝食に何かひとつずつでもプラスしていきましょう。



### ごはんを食べる 余裕がないとき



おにぎりや簡単に手巻きにしてさっと食べれる工夫を♪  
中に肉・魚・卵や野菜を入れるとバランスが取れます。



### おかずを作る時間がないとき



野菜やきのこ類、肉・魚・卵を入れて、スープやお味噌汁を作るといっぺんにとれます。

