



毎日食べよう！朝ごはん



みなさんは毎朝きちんと朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんは元気の源。みなさんの朝ごはんはどのタイプかな？

スタート

はい →

いいえ →

朝ごはんを毎日食べる



休みの日だけ朝ごはんを食べない



午前中頭がぼんやりすることはない



こ

ごはん(パン)の他に卵や野菜も食べる



早寝早起きを心がけている



朝ごはんを毎日食べたいと思う



は

家族の誰かと一緒に食べる



朝ごはんは大切だと知っている



朝ごはんを自分で作ったことがある



ん

あ

さ



朝ごはんには頭、体、おなかのスイッチを入れてくれる大切な役割が！バランスの良い朝ごはんを毎朝食べよう♪自分で作る日を増やしてステップアップ！

あ あっぱれ朝ごはん！これからも主食・主菜・副菜をバランス良く食べよう。

さ 最高レベルにあと一歩！朝ごはんは1日の活動を支える重要なポイントです。毎日の「食」を大切に。

こ ごはんやパンで急速チャージ！主食は脳の唯一の栄養源。主食だけでも毎朝食べるよう心がけよう。

は 早寝早起きを試みよう！少し早く起きて体を動かすとおなかやすいておいしく食べられるよ。

ん 挑戦！自分で朝ごはんを作ってみるのもオススメです。自分でできると楽しいよ！

朝ごはんをおいしく食べるためのアドバイス

その1 朝起きたら太陽の光を浴びよう

その2 日中は体をしっかり動かそう

その3 寝る前の食べたり飲んだり控えよう

