

モリモリ食べて
元気モリモリ！



朝ごはんは元気の源

みなもと

朝ごはんが大事な3つの理由

エネルギー補給！

ブドウ糖は、脳のエネルギー源。でも体の中に蓄えておくことができないので、朝ごはんを食べないとブドウ糖が不足し集中力が無くなります

健康第一！

朝ごはんを食べないと、1回の食事量が増え、肥満や生活習慣病につながることもあります

学力アップに！

毎日、朝ごはんを食べている子どもほど、学力調査の得点が高い傾向にあります

小学生が考えた！ 栄養バランスのととのった朝ごはん



つづじ小6年 瀧野 珠爾さんのレシピ

忙しい朝でも太らず
簡単レシピをご紹介！

＜メニュー＞
わかめとしらすのおにぎり
豚汁
だしまき卵
サラダ



家族と一緒に/ ごはんを食べていますか？

一緒にごはんを食べる共食（トモシヨク）で、健康で規則正しい食生活へ

できることから少しづつ…
□少し早起きして、家族で朝食を
□少し早く帰って、家族で夕食を
□家族で料理し、一緒に食事を