

モリモリ食べて
元氣モリモリ!



朝ごはんは元氣の源 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



つっじ小6年 瀧野 珠南さんのレシピ

忙しい朝でも大丈夫
簡単レシピをご紹介します!

<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ずつ...
- 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