

しっかり食べよう朝ごはん



朝は眠いし、ごはんも食べたくないなあ…

朝ごはんは1日の始まりに欠かせないものじゃ！きちんと食べれば元気が出て、頭もよくはたらくぞい！



朝ごはんはどうして大切な？

- 朝ごはんは勉強したり、体を動かしたりするエネルギーを作る材料になります。1日を元気に過ごすためには朝ごはんをしっかり食べることが大切なのです。
- でも起きてすぐは朝ごはんを食べる気にならないことも…。少し起きる時間を早くして、朝ごはんをしっかり食べられる環境を整えることも大切です。



今日の朝はトーストを食べてきたよ！



ぼくは納豆ごはんを食べたよ！おかわりもしちゃった！

朝ごはんを食べてきたのはとってもいいことじゃ！でもさらにおかずをプラスするともっとバランスのよい朝ごはんになるぞ！



どんな朝ごはんを食べるといいのかな？

- 主食（ごはんやパン）、主菜（肉・魚・卵などのおかず）、副菜（野菜のおかず）がそろっているのが理想的。そろえるのが難しいときは“ごはんだけ”、“パンだけ”にならないよう、手軽に摂れるバナナやヨーグルト、ゆで卵、チーズなどをプラスするのがおすすめです。

和食

洋食

朝は忙しいし…

主食にプラス

