

朝食を食べるってとても大切なこと

毎日の朝ごはん、あなたはどのタイプ?!

なにも、食べていない…☀️



飲み物、果物、ヨーグルトなど、何か食べることから始めましょう!

ごはんやパンだけ、食べている。



おかずを1品「あ・た・み」で増やしてみましょう!

主食(ごはん・パン)とおかずを、しっかり食べている。



おかずが「あ・た・み」だったら100点満点の朝食です。

中学生の10人に一人、
高校生の5人に一人が
朝食を食べる習慣がない?!



何で朝ごはんを、食べるの?!

私たちの体は、夜眠っている間も、休みなく働いています。夕ご飯を食べてから、翌日の朝ごはんまでは、とても長い時間が空いてしまいます。不足したエネルギーを補給するために、また、眠っていた頭や体を起こして、活動の準備をするために、朝ごはんはとても大切です。

脳を働かせる

生活リズムを整える

体温を上げる

栄養素の補給

「あ・た・み」の朝ごはん



1日を元気にスタートしましょう!!



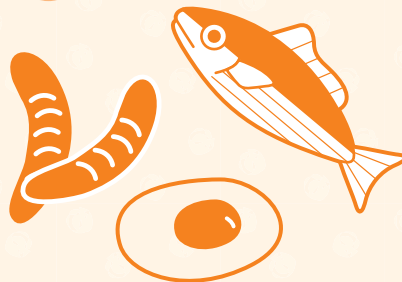
ごはんやパンに、「あ・た・み」の食材を**プラス**すると、
体の温まる栄養バランスのよい朝ごはんの献立ができます。

あ たたかいもの



あたたかい料理は体温を内部から温め体が目覚めます。

た なたくしつもの



たんぱく質の食品は、体温を上昇させ体にエンジンをかけます。

み どりもの



ビタミン豊富な野菜や果物は、体の代謝を促します。体が元気に動き出すために、朝食には野菜や果物を添えましょう。