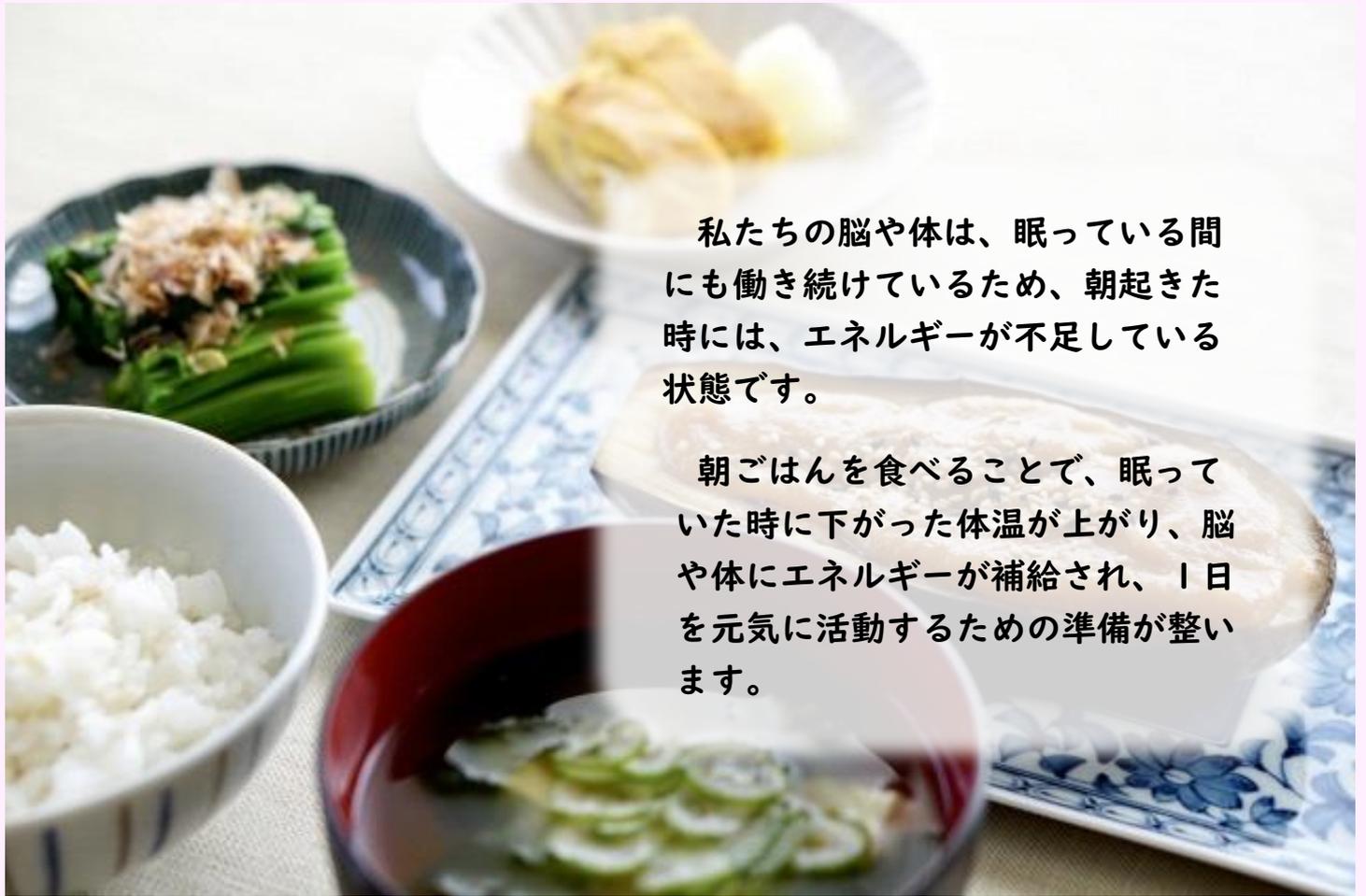


＼毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日／

# 朝ごはんを食べよう



私たちの脳や体は、眠っている間にも働き続けているため、朝起きた時には、エネルギーが不足している状態です。

朝ごはんを食べることで、眠っていた時に下がった体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され、1日を元気に活動するための準備が整います。

## 朝ごはんを食べて

## 3つの目覚ましスイッチ ON!



### 脳

やる気や集中力を高め、  
学習能力を向上させます。



### 体

体力や運動能力を向上  
させます。



### おなか

胃腸が動き出し、うんちが  
出やすくなります。

習慣づけると good !!

# 朝ごはん食べるといいコト♪



朝食をとる習慣は、  
バランスのよい栄養素・食品  
摂取量と関係している



⇒とる人はとらない人と比較して、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2などの栄養素の摂取量が多い等

朝食をとる習慣は、  
良好な生活リズムと関係している



⇒とる人はとらない人と比較して、早寝、早起き、睡眠の質が良好、不眠傾向の人が少ない等

朝食をとる習慣は、  
心の健康と関係している



⇒とる人はとらない人と比較して、ストレスが少ない、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない等

朝食をとる習慣は、  
高い学力・体力や良好な学習習慣  
と関係している



⇒とる人はとらない人と比較して、学力が高い(学校の成績や学力テストの点数がよい)、体力測定の結果が良い等

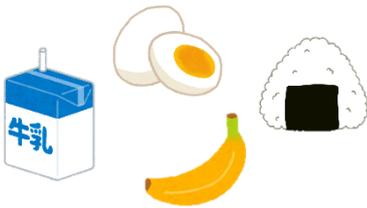
# ステップアップ! 朝ごはん



1日を元気にスタートさせるには、バランスのよい(主食・主菜・副菜が揃った)朝ごはんが大切です。  
もしも、朝ごはんをしっかりと食べることが難しければ、今の朝ごはんに、ひと工夫。  
少しずつ、揃えてみましょう。

ステップ1  
食べる習慣が  
無い人は…

何か1品を口にすること  
からスタート♪

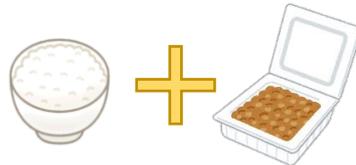


毎日決まった時間に  
食べることで、お腹が  
すくリズムがつきます。

朝、脳や体は、エネ  
ルギーが不足していま  
す。すぐ食べられる1品  
から始めてみませんか？

ステップ2  
主食だけ  
食べている人は…

「主菜」を組み合わせ  
てみましょう♪



体の中で、栄養素が  
力を発揮するためには、  
色々な栄養素が必要  
です。

「主食だけ」に比べ、  
栄養バランスがアップ  
します。

ステップ3  
主食+主菜 or 副菜  
を食べている人は…

主食、主菜、副菜を揃え  
ましょう♪

**主食**  
ごはん・パン・  
麺など



**主菜**  
魚・肉・卵・  
大豆製品など



**副菜**  
野菜・海藻・  
きのこなど



時短・簡単レシピなどは、  
「札幌市西区食育・栄養情報」で

