

# 見て感じる♡食べてみよう! ~元気な1日は朝ごはんから~

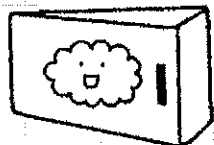
しんねんど はじ げつ た 毎日はあ 毎日朝ごはんを食べて学校へ登校していませんか? 私たちの脳や体は、  
あむ 眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギー不足状態です。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーが  
ほきゅう 補給され、1日を元気に活動するための準備が整います。

## 栄養のバランスも考えよう!

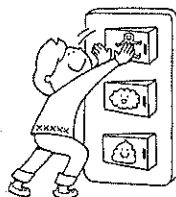


### 朝ごはんでは3つのスイッチを入れよう!

#### ① 頭のスイッチ



ごはんやパンに含まれている  
たんぱく質、炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、  
脳のエネルギー源になります。



#### ② 体のスイッチ



朝ごはんを食べることで、体温が上がり血流が  
よくなります。そして、元気に活動できるようになり、  
体力や運動能力を向上させます。




#### ③ おなかのスイッチ



朝ごはんを食べることで、胃や腸が動き出し、  
うんちが出やすくなります。



朝ごはんには「何を」食べていますか? 「パンだけ」「ごはん  
だけ」の人はいませんか? 体を動かすエネルギー源となる主食を  
中心に栄養バランスにも目を向けてみましょう。

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 
ご飯、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんを食べるためには、生活リズムを整えることも大切です! 早寝・早起きの習慣を身につけて、おいしく朝ごはんを食べてくださいね。

