

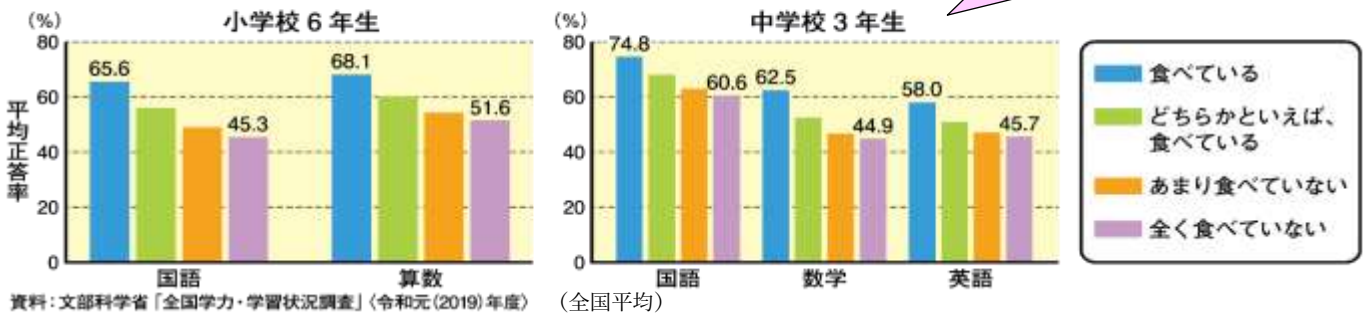
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がない人もいるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、前期中間テストや学校総合体育大会に向けて体調を整えましょう！

朝食を食べているの方が学力調査の結果が良いよ！

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



◎自分の朝ごはんを見直し、少しずつステップアップしてみましょう!

主食	主菜	副菜	果物
<p>ごはん 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p>卵 ウィンナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	<p>コーン缶 もやし コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス</p>	<p>みかん いちご バナナ</p>
<h3>牛乳・乳製品</h3> <p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>			