



＜1日のスタートは「朝ごはん」からはじめましょう！＞

6月2日（月）～6月8日（日）まで、「キラキラウイーク・朝ごはん食べよう週間」を実施します。
（毎日の「朝ごはん」と「はみがき」を確認する1週間です。）

「朝ごはん」を食べると元気になります。

家族みんなで、毎日、しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。



○ どんな朝ごはんを食べていますか？

パンだけ、ごはんだけの人は、
もう1品増やせるように工夫してみましょう。

朝はいそがしいので、夕ごはんのおかずを多めに準備する、ゆでたまごを作っておくなど、少しのくふうで栄養バランスのとれた朝ごはんができてあがります。

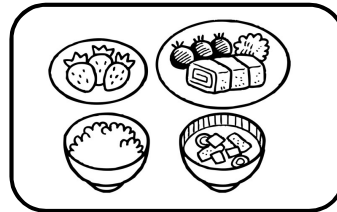
1品だけ



2品



3品以上



○ 朝ごはんは、なぜ大切なのでしょう？

夜、ねむっているときも、わたしたちの心臓はずっと動いていて、呼吸もしています。

そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、眠っていた「脳」や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。

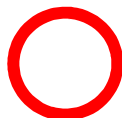
朝ごはんをしっかりと食べるためには



夕ごはんを夜おそくに食べない。



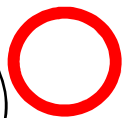
ねる前におかしを食べたり、
夜ふかしをしたりしない。



早起きして、ゆとりをもつ。



体を動かして
遊ぶ！



かぞく みんなで「朝ごはん」を食べて、1日を元気に始めましょう！