



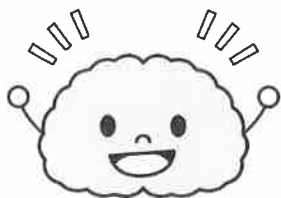
## 元気な1日は朝ごはんから

わたしたちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんをエネルギーや栄養素をしっかり補給して、元気に1日をスタートさせましょう。

### 朝ごはん 3つのスイッチオン!

#### 脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。



#### 体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。



#### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつけられます。



## 子どもと一緒に朝ごはん

おうちの方が朝ごはんを食べないと、お子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族と一緒に朝ごはんを食べることで、お子さんの食欲もわきます。

家族みんなで、朝ごはんや就寝・起床時間などの生活習慣を見直してみませんか？



## できて いるかな？ はやおき はやね あさごはん できたら いろを ぬろう！

が	じ ぶん に おきる	あさごはんを たべる	じ ぶん に ねる
ち			
ち			
ち			
ち			
ち			
ち			

おうちのひとから

※お子さんと一緒に、起きる時間と寝る時間を決めて、その時間を守った時、朝ごはんを食べた時に色をぬりましょう。