



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ご家庭もあるかもしれません。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、1日を元気にスタートさせましょう。

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!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

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