

毎月19日は

食育の日です



元気な1日は朝ごはんから！

朝ごはんは、寝ている間に使われたエネルギーを補給し、体と脳を目覚めさせてくれる大切なスイッチです。毎日の朝ごはんを、元気に楽しく過ごしましょう！

朝ごはんを食べないとこんな影響が…

エネルギー不足で
元気が出ない



体温が上がらず、ぼーっとしてやる気が出なくなります。

集中力・記憶力が
下がる



脳のエネルギーが不足して勉強や遊びに集中できなくなります。

イライラしやすくなったり
情緒が不安定に



血糖値が下がり、イライラや不安定な気持ちにつながります。



手軽に朝ごはんを食べるコツ



作り置きをして
すぐ出せるように



前日のうちに準備をしておく朝がぐっとラクになります。

そのまま食べられる
食材を活用



バナナやヨーグルトなどはすぐに食べられるため便利です。

主食+1品でOK



おにぎり+みそ汁、パン+サラダなど組み合わせはシンプルに。

ポイントは
「続けること」

最初から完璧な朝ごはんを目指さなくて大丈夫！
まずは手軽なものから取り入れて朝ごはんを
少しずつ習慣にしていきましょう！

