

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

まいにち 朝ごはん

Step 1

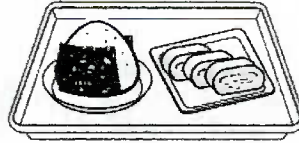
まずは、食べる習慣づくり



のう からだ のエネルギー源
ブドウ糖

Step 2

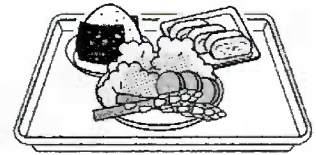
+1で栄養のバランスアップ



からだ 体をつくるもと
タンパク質

Step 3

栄養も満足感もばっちり



めんえきりよく
免疫力アップ
ビタミン・ミネラル

ごはん、パンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたくさん。体温も上げてくれるので、朝から活動的にすごせます。おにぎり1個でも、なにか食べることからはじめましょう。

主食を食べる習慣ができたなら、もう一品増やしてみましよう。おすすめは、納豆や卵、乳製品、とうふなど、血や肉、骨のもとになるたんぱく質を多くふくみます。

さらにもう一品増やせば、栄養のバランスも満足感も上がります。ビタミンやミネラルをふくむ野菜・果物をプラスしてみよう。

自分の“時刻”を考えてみよう！

家を出る時刻

走らず、ゆっくり歩いて学校に間に合うためには、いつ家を出れば良いですか？

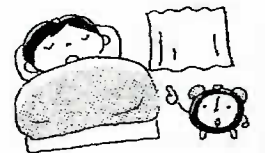
時 分



ねる時刻

小学生は9～10時間はねる必要があります。起きる時刻から考えてみましょう。

時 分



朝ごはんを食べる時刻

急がず、ゆっくり朝ごはんを食べるには、いつ食べ始めるといいでしょう？

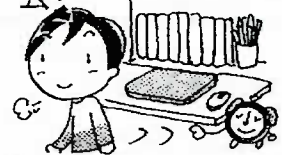
時 分



テレビを見終わる時刻

ねる1時間前には、テレビを見たり、ゲーム、パソコンを使ったりをやめましょう。脳が興奮してすぐに眠れません。

時 分



起きる時刻

朝、ゆっくり準備をして、学校に行くには、何時に起きれば良いか考えてみましょう。

時 分

