



H29.9 水俣市学校給食センター  
文責 山崎 友麻子

## 朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしよう！

### ★朝ごはんの役割★

朝ごはんを食べると、“おやすみモード”だった体を“活動モード”に切りかえる3つのスイッチが入ります。

#### あたまのスイッチ

朝ごはんが脳のエネルギーとなり集中力がアップします



#### からだのスイッチ

体温が上がり、体を活発に動かすことができます。



#### おなかのスイッチ

お腹の調子が整い、便通が良くなります。



## あか・きいろ・みどいをそろえて 朝ごはんをレベルアップしよう！



まずは朝から何かを食べることが基本ですが、色々な食品を組み合わせることで、食べたものがうまく栄養として体の中で使われます。

### みどいのグループ

～体の調子を整える食品～  
野菜・きのこ類・果物など



### きいろのグループ

～熱や力のもとになる食品～  
ご飯・パン・めん・シリアルなど



### あかのグループ

～体をつくるもとになる食品～  
魚・肉・卵・豆腐・牛乳など

