



R1.9 みなましがっこうきゅうしよくセンター
文責 山崎 友麻子

あさ 朝ごはんを食べて、げんき 元気に1日にち スタートしよう!

★朝ごはんの役割★

あさ 朝ごはんを食べて、“おやすみモード” だった からだ 体を “活動モード” に切りかえる3つのスイッチがはいります。

あたまのスイッチ

あさ 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

