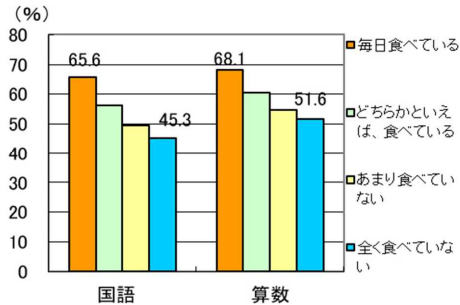


朝ごはんは毎日元氣いっぱいにすごそう！

朝ごはんにはまず、体と脳のエネルギーを補給するという役割があります。朝目覚めた時は頭も体も休息している状態なので、今日一日のウォーミングアップとして、朝ごはんを食べて、体の内側を目覚めさせて睡眠中に低下した体温を上げることが重要です。

朝食摂取（せっしゅ）と学力調査の平均正答率との関係（小学6年生）



※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係
文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」

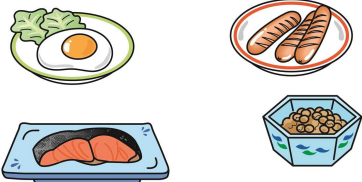
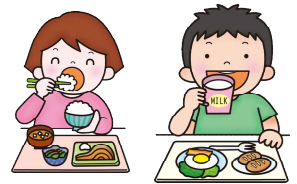
左のグラフは朝ごはんを毎日食べている子と全く食べない子の学力テストとの結果になります。しっかり朝食を食べて毎日元氣にすごしたいですね。

バランスアップ朝ごはん



毎日の朝ごはん。何を食べていますか？
バランスの良い朝ごはんを
食べている子の方が成績が良いそうです。

主食
脳と体のエネルギー源。
最低限、主食だけは
食べましょう。



主菜（魚・肉・卵・大豆料理）
細胞を作るたんぱく質を補給
しましょう。



副菜（野菜料理）
スープやみそ汁は体を温めます。
野菜や果物でビタミンを補いましょう。



牛乳・乳製品で成長期に
必要なカルシウムを
プラスしましょう。

あさごはんを食べる時間がない人は



30分早く寝て30分早く起き
られるようにしよう。

どうしても時間がない時は
おにぎりや野菜ジュース
でもOK

そもそも食欲がない時は



少しでも食べてエネルギーを
とることが大切です。
牛乳や果物、カップスープや
冷凍の焼きおにぎりやコーン
フレークなどまずは何か食べ
ることから始めましょう。