



朝ごはんを充実させるための3ステップ

学校では学力テストや新体力テストが行われます。これらのテストでは、同時に朝食摂取状況や一日の睡眠時間、運動の頻度など子どもたちの生活習慣をたずねるアンケートも行われています。朝食については、まったく食べてこないという児童・生徒は少なくなりましたが、その食事内容にはいろいろ課題もあります。お子さんの朝ごはんの様子はどうですか？ 朝ごはんのグレードアップ術を紹介します。

時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣をこれからつけたい。

ステップ1

20～30分早く起きて、何か食べてきましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、温かい汁物やスープなどは、いかがでしょうか。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を定着させたい。

ステップ2

2種類以上を組み合わせて食べてみましょう！



おにぎりのみそ汁、トーストと野菜スープ、バナナとヨーグルトなど。朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を、さらに充実させたい。

ステップ3

栄養バランスを整えよう！



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。乳製品や果物があると、より充実します。

朝ごはんクイズ

正しいのはどっち？

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを食べると、体温はどうなる？

A 体温 下がる

B 体温 上がる



Q2 朝ごはんを食べた子はどっち？

A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B 朝ウンチが出てスッキリ!

朝ごはんを食べる朝のうちに、元気に動くことができます。眠っている間に下がった体温が、朝ごはんを食べる朝のうちに上がり、スッキリ!