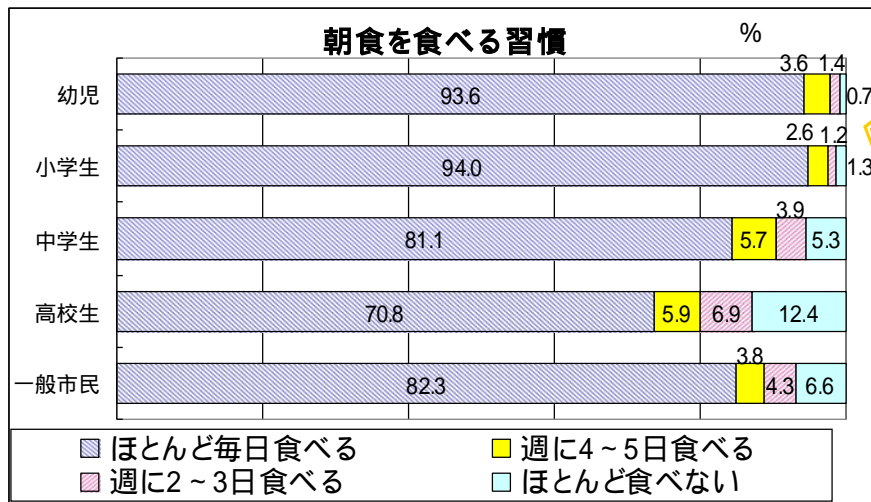


# 朝ごはん食べていますか？



(平成 23 年相模原市民生活習慣実態調査より)

朝食をほとんど毎日食べる幼児、小学生は9割以上ですが、中学生や高校生になるとほとんど食べない、食べない日がある人が増えています。朝食を食べない理由は、「時間がない」「お腹が空かない」など、生活習慣の乱れが影響していると考えられます。

みなさんはいかがですか？  
ぜひ、生活習慣を見直してみましょう

朝食を食べる  
メリットは何  
だろう？？



睡眠で低下した体温を回復させ、身体活動を活発にする。  
 脳のエネルギー源の糖質を補給して、脳を活性化させる。  
 ホルモンや酵素の分泌を促して、体のリズムを整える。  
 腸を刺激して、朝の排便を促す。

など

# ステップアップ朝ごはん

食事作りの基本は「主食」+「主菜」+「副菜」

「主食」米・パン・麺など穀物が主材料のもの

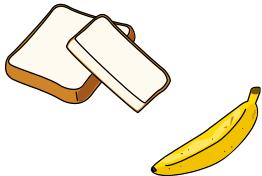
「主菜」肉・魚・卵・大豆製品を主材料とした料理

「副菜」野菜・きのこ類・海草を主材料とした料理



1

まずは、毎日  
食べることに挑戦！



2

食べることになれたら、  
組み合わせて  
みましょう！

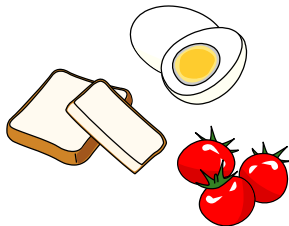


プラス



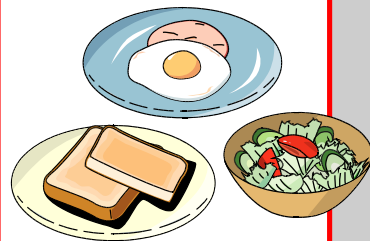
3

主食 主菜 副菜を  
意識して選び  
ましょう！



4

料理のレベルに  
高めましょう！



やったね！

