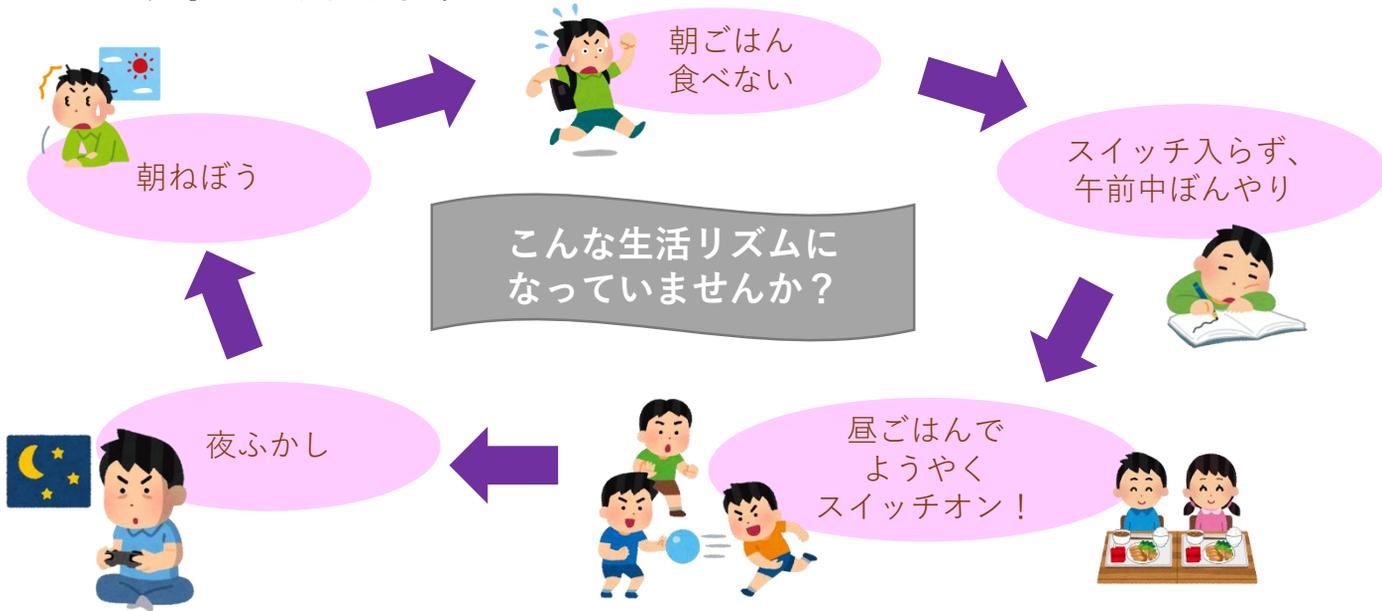


# 休校中の食事のポイント④

## 🍚 朝ごはんを食べよう！🍲

休校が長くなってきています。毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、「やる気スイッチ」が入って、1日元気に過ごすことができます。集中力もアップするので、勉強もはかどりますよ。毎日食べる習慣をしっかりと身につけましょう！



## 「朝ごはん」はすごい！

### 運動能力・体力 アップ！

体力テストの結果にも良い影響があります。

### 勉強の集中力 アップ！

朝ごはんを食べる人ほどテストの正答率が高い傾向があります。

### イライラ解消

イライラをおさえて、気持ちも心もリラックス。

### やる気アップ！

「何だかやる気が起きない」ときは、朝ごはんを見直そう！

### 朝ごはんを食べないと太る？！

実は朝ごはんを毎日食べる人の方が肥満の割合が低いのです。





# 毎日食べよう！ 朝ごはん



朝ごはんを食べない  
理由は??

食欲がない

食べる習慣  
がない



時間がない

朝食の用意  
がない

## ●時間がない人は…



夜更かしをせず、いつもより30分早く起きてみましょう！  
朝日をあびると、一日の生活リズムが整います。

## ●食欲がない、食べる習慣がない人は…

なにか1品  
口に入れてみましょう！



牛乳



野菜ジュース



ヨーグルト



バナナ

慣れたら…

ステップ  
アップ!

食べやすいものを  
もう1品!



おにぎり



パン



みそ汁



スープ

## ●朝食の用意がない、準備が大変な人は…

すぐ食べられるものを準備しておきましょう！

例えば、

- \*ごはんをまとめて炊いて、小分けにして冷凍しておく。
- \*パンを買い置きしておく。冷凍もOK！腹持ちの良い米粉パンがオススメ！
- \*前日の夕食の残り物を朝食にも食べる。
- \*シリアル、チーズ、インスタント食品などを買い置きしておく。

