

家族でバランスの良い朝ごはんを！

「早寝早起き朝ごはん」が認知され、子供に正しい生活リズムを身に付けさせようとする保護者が増えてきています。「早寝早起き朝ごはん」が、なぜ子供の成長にとって大切なのか、学力や体力、気力とどう関係しているのかということをもさらに広げていくために、保護者の方々をはじめ、地域の大人の方々に知っていただきたいと思えます。



家族で「早寝早起き朝ごはん」が続けられるようなアイデアをご紹介します。

朝ごはん毎日必要!

夕食でとったエネルギーは、寝ている間に使われてしまいます。そのため、朝ごはんを食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖質（ブドウ糖）が足りなくなります。午前中、元気に活動するには、主食（ごはん、パンなど）を食べることが必要です。

ごはんなら茶碗1杯、パンなら6枚切り食パン1枚を目安にしてください。

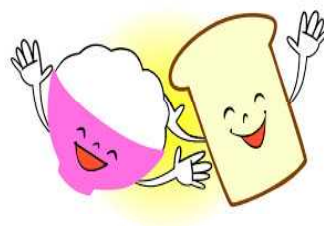


チェック

おいしく朝ごはんを食べるための食習慣チェック！

全項目のチェックを目指そう！

- 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- 夜食は控える。
- 朝ごはんを食べる時間がある。
- 朝ごはんを食べるとき、食欲がある。
- 朝ごはんを誰かと一緒に食べている。



朝ごはんでのコミュニケーションを!

朝ごはんを家族と一緒に食べている子供は、一人で食べる子供に比べて「栄養バランスの良い朝食を食べていること」「朝食前にお腹がすいていること」「イライラしたり元気が出ないなどが少ないこと」が報告されています。

家族みんなが忙しい朝ですが、朝の時間の使い方を工夫して、楽しい食卓づくりを心掛けたいものです。



朝ごはんづくりのポイント

～朝ごはんはホップ・ステップ・ジャンプで～



忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんを食べたいものです。三日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップすることです。

ホップ！ **主食**

まずは、食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。

ステップ！ **主食＋1品（主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品）**

毎日、ご飯やパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

ジャンプ！ **主食＋2品（主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品）**

さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう！

和食編

ホップ（主食）



ステップ（主食＋1品）



ジャンプ（主食＋2品）



洋食編

ホップ（主食）



ステップ（主食＋1品）



ジャンプ（主食＋2品）

