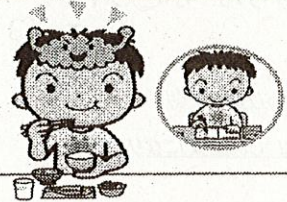


# 朝食をしっかりと食べよう

## ☆朝ごはんのはたらき

あたまのスイッチ



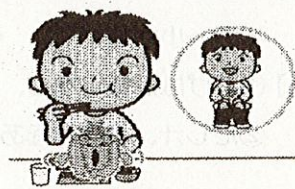
脳は寝ている時もエネルギーを使っています。脳のエネルギー源はご飯やパンに含まれるブドウ糖のみです。

からだのスイッチ



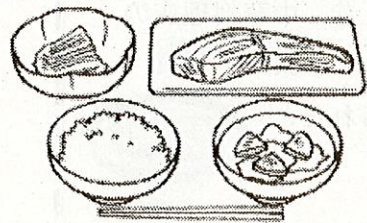
眠っている間に下がった体温を上げ、体が目覚め、活動しやすい状態になります。

おなかのスイッチ



胃や腸が刺激を受けて、おなかの調子を整え、排便を促します。

## ☆まんてん朝ごはんをめざそう！



**主食** (ごはん、パン)

おもにエネルギーのもとになる食品

**主菜** (魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず)

おもに体をつくるもとになる食品

**副菜** (野菜、海藻、きのこなどを使ったおかず)

おもに体の調子を整える食品



# 食育チャレンジ

◇朝ごはんを食べると体によいと思うことにいくつでも〇をつけましょう。

①ウンチがでる



②ねむくなる



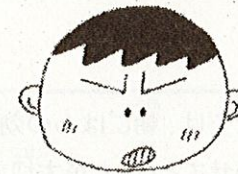
③あたまがすっきりする



④げんきがでる



⑤おこりっぽくなる



朝ごはんを食べると、1日を気持ちよく過ごすことができます。

