

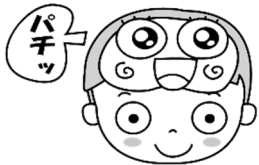
毎日暑いが続いています。暑さに負けないためには十分なエネルギー補給と睡眠が大切です。早寝早起き朝ごはんを意識して規則正しい生活を送りましょう。

☆ 朝ごはんを食べて元気にすごそう ☆

朝ごはんは1日の元気の源です。午前中から元気いっぱい過ごすために、毎日朝ごはんを食べましょう。

◎ 朝ごはんを3つのスイッチ **オン**

① 脳のスイッチ



エネルギーが補給され、脳のはたらきが活発になります。

② 体のスイッチ



体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。

③ おなかのスイッチ



腸が刺激を受けて、便が出やすくなります。

◎ 朝ごはんを食べるための準備

寝る3時間前には
食事を終える



早く寝る

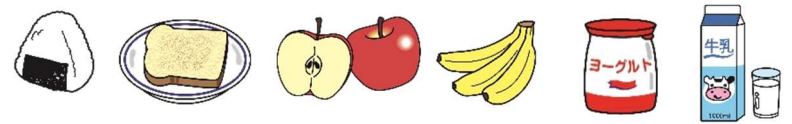


朝起きて、
太陽の光を浴びる

夜食と夜更かしを控えて十分な睡眠をとり、朝の太陽の光を浴びて体内リズムを整えましょう。そうすることで早起きをして朝ごはんを食べる習慣を身につけやすくなります。

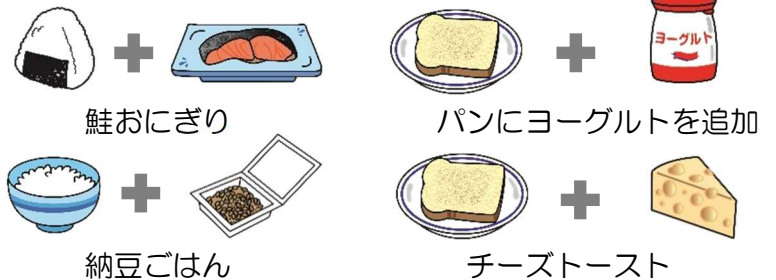
◎ 朝ごはんを **ステップアップ**

ステップ1 朝ごはんを食べる習慣づくり



まずは簡単に
食べられるものから

ステップ2 食材を2つ以上組み合わせた朝ごはん



ステップ3 **赤 黄 緑** の食材がそろった朝ごはん



《 ステップアップのコツ 》

- ★ 前日の夜ごはんのおかずを少し多めに作り、朝ごはん食べる
- ★ すぐに食べられるものを追加する
(例：納豆、果物、乳製品)
- ★ 朝ごはんのパターンを決めておく

