

朝ごはんをしっかりと食べましょう！



◎朝ごはんには大切なはたらきがあります

のう 脳にエネルギーを
ほ きゆう 補給し、集中力
しゆうちゆうりよく がアップします。

たいおん 体温をあげ、体が
げん き 元気に活動できる
かっとう ようにします。

ちよう 腸を刺激し、便通
べんつう を整え、体の調子
ととの ちようし をよくします。

◎主食・主菜・副菜・もう1品を組み合わせて食べましょう

主食
ごはん、パン、めんなど

主菜
にく さかな たまご まめ まめせいひん
肉、魚、卵、豆や豆製品など

副菜
やさい かい
野菜、海そう、いも、きのこなど

もう1品
ぎゆうにゆう にゆうせいひん くだもの
牛乳、乳製品、果物など

《組み合わせの例》

主食・主菜・
副菜・もう1品
をそろえた
献立例

もう1品：りんご

副菜：おひたし

主食：ごはん

主菜：さけのバター焼き

副菜：みそ汁

◎主食がパンのときも主菜・副菜・もう1品を組み合わせて食べましょう

<献立例>

主食：パン

主菜：目玉焼き

副菜：野菜サラダ、スープ

もう1品：牛乳