

心とからだにいいこと朝ごはん

朝ごはんを食べる習慣は



食事の栄養バランス

学力・学習習慣や体力

心の健康

生活のリズム

と関係しています



〈参考〉農林水産省HP



「朝ごはん」できることからステップアップ



ステップ 何も食べていない…

1 → まずは1品！

時間がない・食欲がないという方は、おにぎりや食パンなどの食べやすいものからスタート！



ステップ おにぎりや食パンなど、食べる習慣はある

2 → 食品数を増やそう！

いつもの朝ごはんに「もう1品」プラス！
お惣菜や作り置きを活用してもOK

プラス1品



プラス1品



ステップ

さらにレベルアップ！

3

→ 組合せを意識して！

組み合わせて食べることで、
自然と栄養バランスが整った食事に！

主食



主菜



副菜

