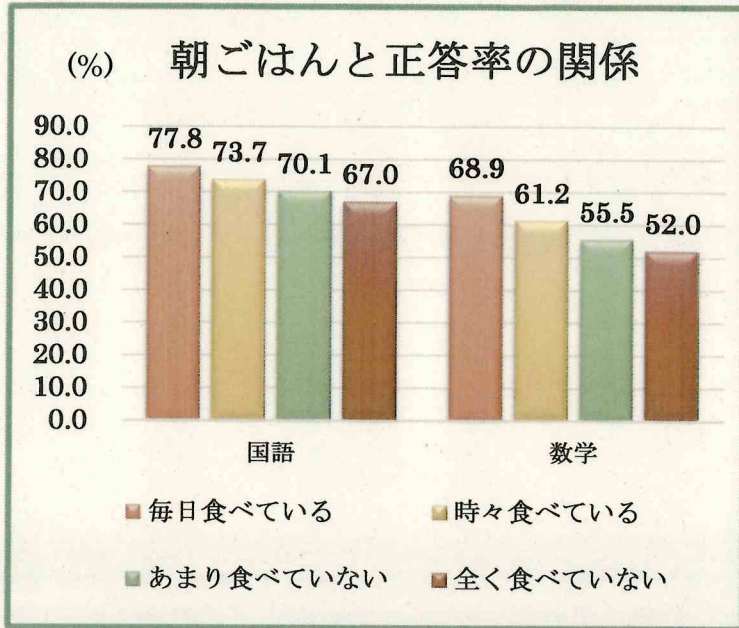




しっかり食べよう！朝ごはん



H30 全国学力・学習状況調査結果(中学校)より参照

集中力

学力 UP

体力向上

元気ハツラツ

便秘解消

体スッキリ



あなたの朝ごはんをチェックしてみよう!!

スタート



朝ごはんを食べて登校した。
はい いいえ

飲み物を飲んだ。
(牛乳・野菜ジュースなど)
はい いいえ

主食を食べた。
(ご飯・パン・麺・シリアル)
はい いいえ

主食を食べよう!!
脳のエネルギー源のブドウ糖が豊富な主食を食べて脳を起こそう。

まずは1口から!!
食べることで、いつもと違う頭と体に気づくはず♪

主菜を食べた。
(魚・納豆・卵・ウインナー)
いいえ はい

副菜を食べた。
(サラダ・煮物・おひたし・味噌汁)
いいえ はい

すばらしい!!
主食・主菜・副菜がそろい、脳や体がしっかり目覚めていきます。牛乳や果物を食べて、さらに栄養バランスアップ。

主菜を食べよう!!
体温を上げてくれるたんぱく質の多い主菜を食べて体を活動モードにしよう。

副菜を食べよう!!
野菜・海藻に含まれるビタミンや食物繊維の力で、体の調子が整うよ。

