

親子食育～朝ごはんの大切さ～

朝ごはんを食べて元気に1日をスタート！

その① 空っぽになった頭と体にエネルギー補給！

その② 体温を上げて、体を目覚めさせる！

その③ うんちのリズムを整える！



3つのグループをそろえよう！

おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる（ごはん、パン、めん など）

おもに血や肉となり、体をつくるもとになる（肉、魚、卵、乳製品 など）

おもに体の調子を整え、病気にかかりにくくなる（野菜、果物 など）

自分の朝ごはんを確認してみよう！

（例）朝食メニュー

- ・食パン
- ・目玉焼き
- ・野菜スープ

●黄色のグループ→

（例）食パン

●赤色のグループ→

（例）卵

●緑色のグループ→

（例）にんじん、キャベツ

自分の朝食メニュー

- ・
- ・
- ・

●黄色のグループ→

●赤色のグループ→

●緑色のグループ→

<親子食育メニューのポイント>

- ★野菜が少ないときは、野菜スープやサラダをプラスしよう！
- ★いろんな食材を入れて、彩り可愛いロールサンドに！
- ★アルミホイルで巻いてオーブントースターで焼いてもOK！