

# 早寝・早起き・朝ごはん

すっきりお目覚め

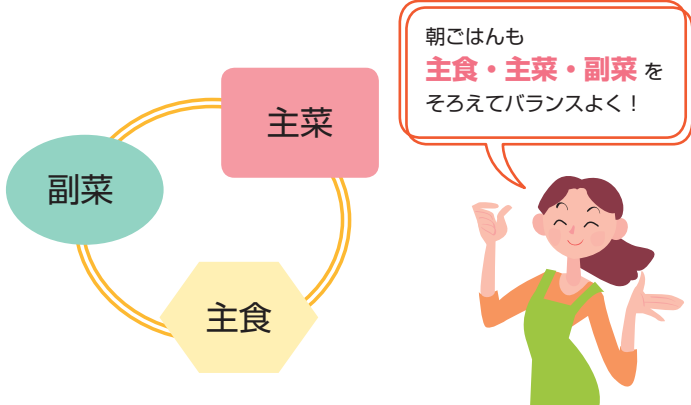
集中力アップ

## 朝ごはんの役割

やる気アップ

快適なお通じ

寝ている間にお腹はからっぽ。脳もからだもエネルギー源がなくなっています。朝ごはんを食べてすっきり目覚め、活動する力を身につけましょう。1日3回の食事をきちんとしたリズムで食べると、体内リズムも調子が良くなり、頭もからだも気持ちもすっきりしてきますよ。



- ### ～朝ごはんをおいしく食べるには～
- 夕食や夜食を食べ過ぎない。
  - 夜遅い食事をするときには、消化の良いメニューにする。
  - 朝、少しゆとりの時間をつくる。
  - 前日に準備しておく。

お手軽!

## 朝ごはんメニュー

野菜たっぷりみそ汁 (副菜)      納豆 (主菜)

ごはん (主食)

ツナサラダ (主菜+副菜)      トースト (主食)

卵とトマトのスープ (主菜+副菜)      おにぎり (主食)

具だくさんの野菜スープ (副菜)      ホットドッグ (主食+主菜)

大切なことは、「早起き」をして太陽の光をあび、「朝ごはん」を食べて「昼間元気に活動する」ことです。朝ごはんを食べていない人はコップ1杯の牛乳からでも始めてみましょう。