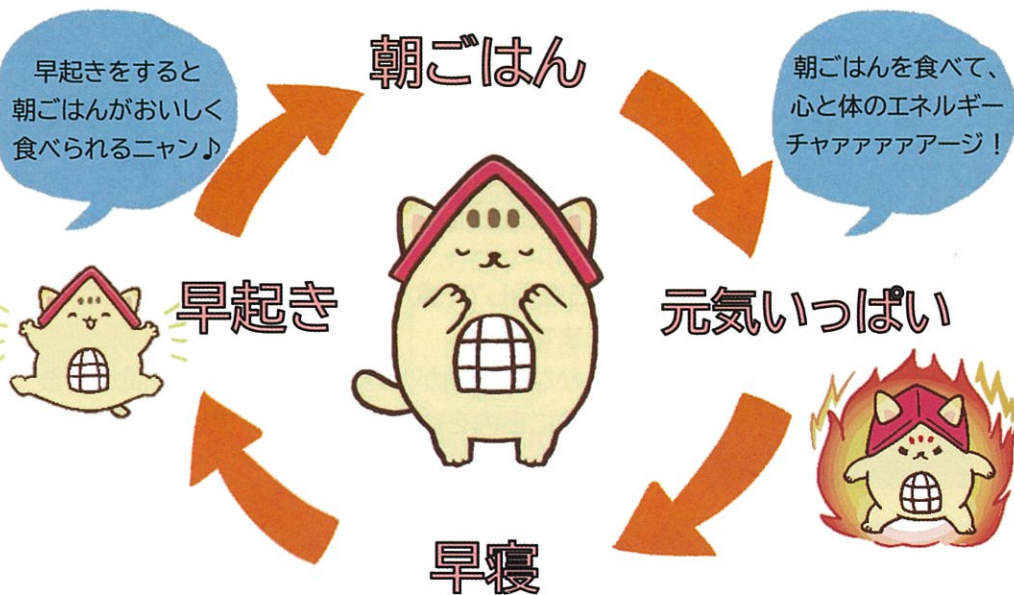


1日のはじまりは朝ごはんから

毎日食べよう

朝ごはんをしっかり食べると・・・。

- ・「イライラする」「集中できない」などのストレスを感じる事が少なくなるよ。
- ・食べない人と比べて、学力(学校の成績、テストの点数)が良いことがわかっているよ。
- ・早寝早起きの生活リズムが整っている人が多いよ。



早寝・早起きをしよう

夜遅くまで起きていると、朝ごはんを食べるのが難しいよね。まずは早寝早起きからやってみない？



元気に過ごす！朝ごはん

体の調子に合わせてできることから始めてみよう



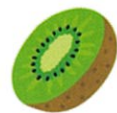
朝ごはんステップ1

☆食べやすいものから食べてみよう

そのまま食べられるもの



バナナ



キウイ



みかん



シリアル



牛乳



ヨーグルト

朝ごはんステップ2

☆組み合わせてみよう

- ・ごはん+納豆
- ・ごはん+しらす+のり
- ・食パン+ハム+マヨネーズ、コーンなど
- ・食パン+目玉焼き



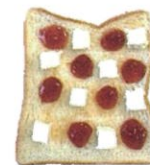
おいしそうだ
ニャン!



納豆+チーズ



目玉焼き+ハム



ジャム+クリームチーズ



朝ごはんステップ3

☆作ってみよう!

忙しい朝でも簡単に作れるレシピ→P5~P7

