



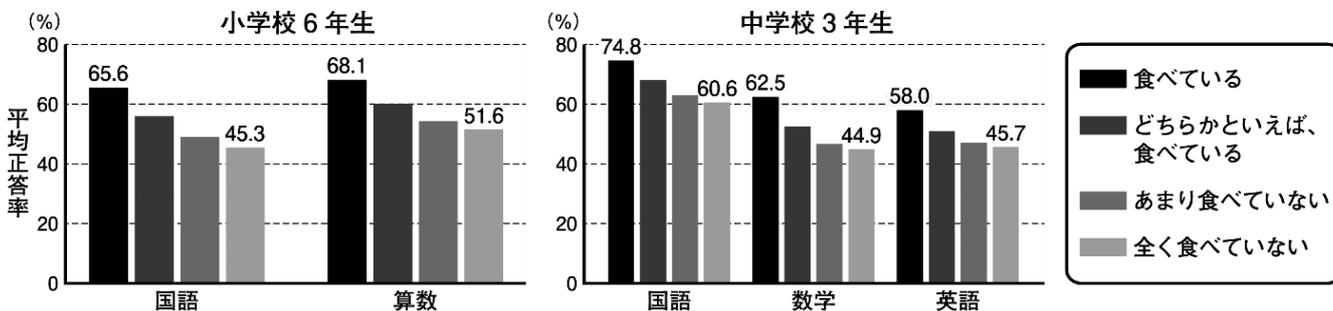
## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

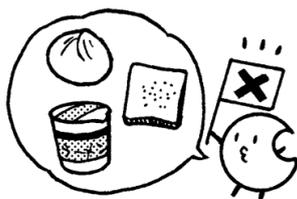
### ～朝食を食べるためのポイント～

◆夜更かしをしないで  
早起きをする



早く起きると時間に余裕が  
でき、おなかも空きます。

◆夜遅く食べない



夜遅くに食べてしまうと、  
朝に食欲がわきません。

◆少量でも食べる  
習慣をつける



食べる習慣がない人は、自分が食べられる  
ものから始めましょう。習慣がいたら少  
ずつ品数を増やしていきましょう。

朝ごはん作りを簡単に！

★そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

## おすすめの常備食材

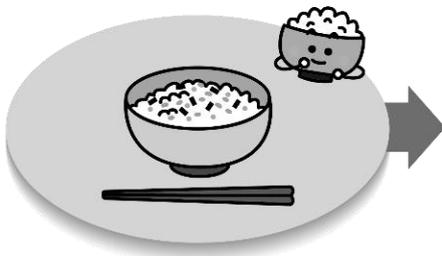
<p><b>主食</b></p> <p>ごはん 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>ウインナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>コーン缶 乾燥わかめ もやし トマト きゅうり キャベツ レタス</p>	<p><b>果物</b></p> <p>みかん いちご バナナ</p> <p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	--	--

## 朝ごはんをステップアップ！



### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



夕食のおかずの残りを食べる、卵料理をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、できることを考えてみましょう。

## 朝からしっかり！簡単ごはんメニュー♪ しそじゃこおにぎり♪



### 材料名（2人分）

- ・しそ（細切り）4～5枚
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごはん 茶碗2杯分
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・白いりごま 適量

### 作り方

- ・ごはん、材料を混ぜて握る。

### ♪ポイント

握らずそのままでも美味しいごはんですが、握ることで口に運びやすくなりますよ。具をいろいろ変えて、楽しめます。

