

冬休み中も続けていこう！



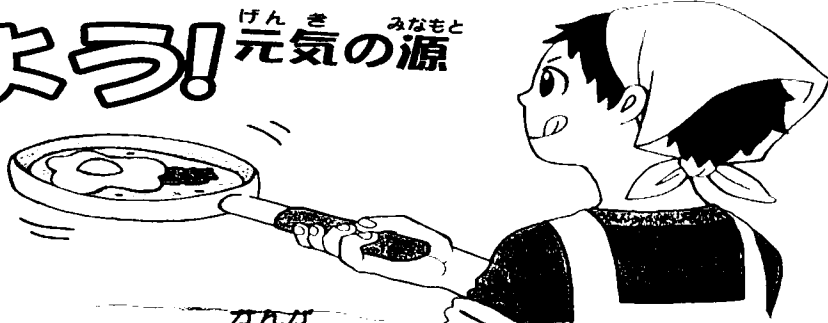
早ね・早おき・朝ごはん

1 日の始まりは「朝ごはんから」と言われるほど、朝ごはんをしっかりと食べることは大切です。夜眠っていた体と頭（脳）を自覚めさせ、1 日の生活リズムを規則あるものにしてくれます。学校が休みの日や、この冬休み中に、自分で朝ごはんを作ってみましょう。ただし、お家の人がいるときに、火気と火傷には十分に注意して行ってください。

作ってみよう！

元気の源

朝ごはん

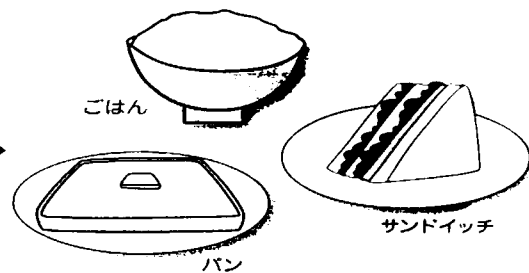


朝ごはんのメニューを考えるとときは…

まずは、3つの食品群をとるようにしよう！

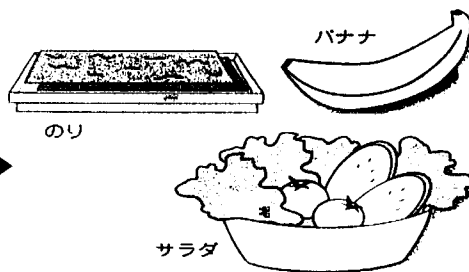
黄色の食品群 エネルギーのもとになるよ
穀類、砂糖、油脂、いも類など

バター スティックシュガー さつまいも
さとう ジャがいも あぶら



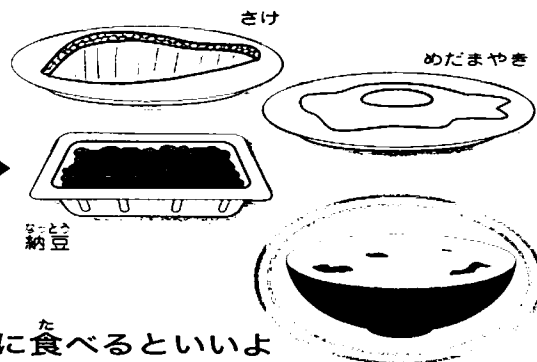
緑の食品群 体の調子を整えるもとになるよ
野菜、海藻、きのこ、くだものなど

キャベツ りんご
ほうれんそう しめじ



赤の食品群 体をつくるもとになるよ
肉、魚、卵、豆類、乳製品など

ウィンナー 牛乳
ふた肉 とり肉



みそ汁やスープなど体を温めるものをいっしょに食べるといいよ

めがすっきりさめる



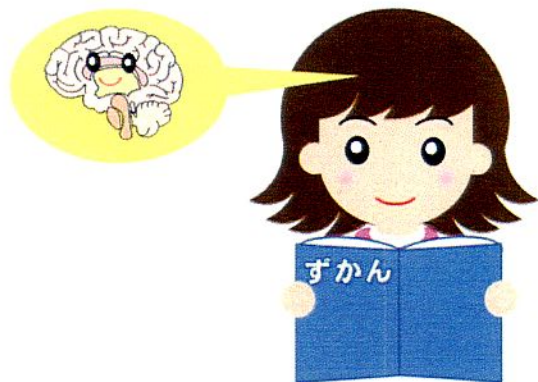
うんちがでる

あさごはんのげんきパワー いただきます!



やるきがでる

のうがげんきになる



からだをげんきにうごかせる