

「朝ごはん」で いきいきした1日をスタート!

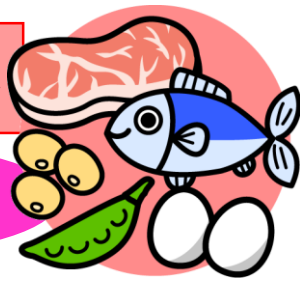
朝ごはんを食べると「良いこと!」

- ・ 集中力、記憶力、体力アップ
- ・ 体温が上昇し体が目覚める
- ・ 肥満予防
- ・ 便秘予防
- ・ 生活リズムの定着

必要なのは主食・主菜・副菜の3つです

肉・魚・卵・
大豆製品のおかず

②主 菜



野菜のおかず

③副 菜



ご飯・パン・麺

①主 食



幼いころからの朝ごはん習慣が将来につながります

子どものころに朝ごはんを食べていないと、
大人になってからも食べない頻度が高い傾向です!
また、子どものころから食べない人は
大人になったとき、肥満・糖尿病になる確率が
高くなります!

将来の健康のため、子どものころから規則正しい食習慣
身につけるように、家族みんなで取り組みましょう。



朝ごはんあなたの体の目覚まし時計

家族みんなで取り組もう「食育」

お父さん、お母さん！朝ごはん食べてますか？

子どもはまねが大好き！
お父さん、お母さんを見てまねして
大きくなります。
まずは親が「朝ごはん」を食べて、
お手本を見せてあげましょう！



離乳期は「食べる力」を育てる時期です！



「食べることが大好きな子になってほしい」
それは、みんなの願いです！
離乳期は「食」への興味を育てる大切なとき。
お顔を見て、目と目を合わせて、
笑顔で「おいしいね！」の声かけを。

**一緒に楽しく！
家族で朝ごはんを食べましょう♪**

「食べさせる」のではなく、一緒に楽しく食べましょう！

離乳が完了する1歳代は、生活習慣を身につけはじめる時期。
楽しい食事が始まる合図として「いただきます」
「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
まずはお父さん、お母さんが楽しい雰囲気を見せてあげて！
そして一緒に「おいしいね」と食べる楽しさを共有したいですね。

朝食レシピは [クックパッド 阿賀野市](#)

検索