

長かった夏休みも終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏休み中に生活が不規則になってしまった人がいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはんしっかり」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

早寝・早起き・朝ごはんしっかり！

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。



朝ごはんをしっかり食べることで体温が上昇し脳や体が目覚めます。また、消化器系が刺激され、排便が促されます。朝ごはんは、一日を元気に過ごすための原動力となります。

どんな朝ごはんをたべたらいいの？

1日を元気に始めるための朝ごはんは、何でもいから食べてくればよいというものではありません。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つはきちんとそろっていますか？ これらをそろえるだけで、栄養バランスはとても整いやすくなります。また、牛乳や乳製品、くだものを添えるとさらに充実した朝ごはんになります。

