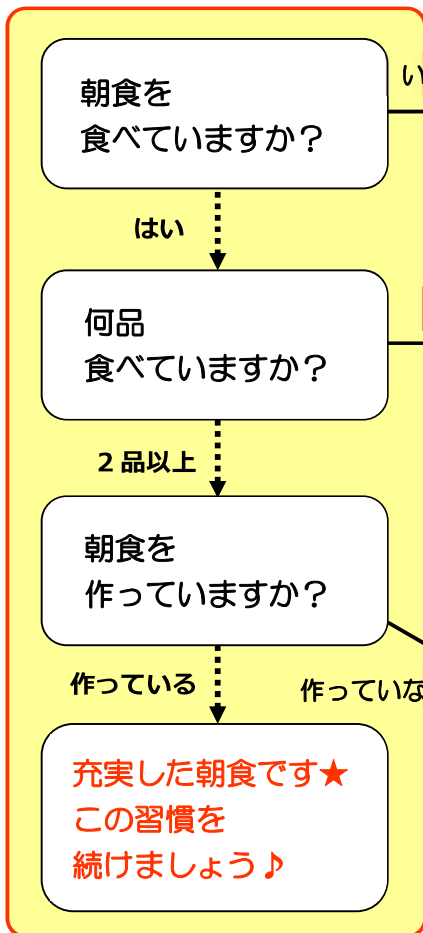




# 朝食を食べると いいこといっぱい



## ★朝食チェック★



### まずは1品から

エネルギーの元になる食べやすいものを1品、一口でも食べる習慣をつけましょう。



### もう1品ふやしてみよう!

野菜や果物を少しでも足してバランスの良い朝ごはんにしましょう。



インスタントなどでもOK☆  
体が温まります。

### 作って食べよう! 一工夫で簡単に朝食を

例えば、前日の夕食からの一工夫。

- 具たくさんのみそ汁やスープを翌朝の分まで作っておけば、朝は温めるだけで野菜をたっぷり摂ることができます!
- 夕食の残り物(肉じゃがやひじきの煮物など)を温め、溶き卵を流し入れて、卵とじにしてみても!



## 朝ごはんをしっかり食べるには

- 夜遅くに食べ過ぎないようにしましょう。
- 早寝・早起きを心がけましょう。