

# 毎日の朝ごはんと手洗いで コロナに負けないからだづくり!!

## 朝ごはんを毎日食べよう!

保存版

### どうして朝ごはんが大事ななの?

朝起きたときの脳と体はエネルギーが空っぽ! 寝ている間にも脳は働いて、エネルギーを使っているのです。

また、小学生の時期は背が伸びたり、体重が増えたり、体が大きく成長します。1日を元気に過ごすため、しっかりとした体を作るために、朝ごはんを食べてエネルギーをチャージしましょう!



食育キャラクター  
湖なすちゃん

#### 朝ごはんを食べないと...

- やる気が出ない
- 勉強に集中できない
- イライラする



#### 朝ごはんを食べると...

- 朝から元気いっぱい!
- 勉強や運動に集中できる!
- 心も体も健康に!



### 朝ごはんを食べる習慣をつける 3 ステップ

#### ステップ 1

##### まず主食!

(ごはん・パンなど)



朝ごはんを食べる習慣のない人は、まず主食だけでも食べるようにしましょう。ごはんやパンなどの炭水化物で脳や体のエネルギーをチャージ!

#### ステップ 2

##### 主菜

(お肉・お魚・卵・豆など)、

##### 乳製品

(牛乳・ヨーグルトなど)

お肉やお魚などのタンパク質は、体を作るのに必要な栄養です。納豆やヨーグルトなどそのまま食べられるものは朝にもおすすめ!



#### ステップ 3

##### 副菜(野菜)、果物



体の調子を整えるビタミン・ミネラルの補給ができます。朝ごはんでは野菜が少なかりがちなので、積極的に朝から野菜をとりましょう。

## 朝ごはんを毎日食べて、勉強も運動もがんばろう!!



# どうすれば みんなが毎日朝ごはん食べられる？

湖南省小中学校食育教室アンケートより



令和元年度食育教室を実施した小中学生はこのように答えてくれました。

## ① 早寝早起きをする

やっぱりこの意見が多かった！寝る直前にスマートフォンやゲーム機の画面を見ていませんか？ブルーライトという光が睡眠の妨げになるので要注意です。



## ② 朝ごはんのメリットを伝える

ポスターやクラスでの呼びかけなどで！メリットって何だろう？1つは、学力に影響があると言われています。小中学生にとっては大事なことです。また、肥満や便秘の予防にも効果があります。

## ③ 手軽に作れる朝ごはんレシピを知る

- おいしいレシピ
- 朝でも食べやすいレシピ
- 栄養たっぷりヘルシーレシピ



湖なすちゃんの健康レシピも見てね！

## 新型コロナウイルス感染症の予防のためにも！

# 外出先から帰った時や食事前などは、石けんで手を洗いましょう

### 手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：厚生労働省