

家族と一緒に 朝ごはん

朝ごはんは、元気の源！！

特に、家族の生活習慣は子どもに大きな影響を与えます。子どもだけで食卓につくのではなく、家族の誰かと一緒に食べることで食欲がわいてきます。

朝ごはんをしっかり食べて、素敵な1日を一緒にスタートしてみましょう。

ぜひ“家族と一緒に朝ごはん”
に挑戦してみませんか？



朝ごはん 3つのスイッチON

脳スイッチ



脳のエネルギー源になるごはんやパン等の炭水化物を朝ごはんを食べると、午前中から脳の働きを活発にしてくれます。

からだスイッチ



朝ごはんを食べると、体温が上がり、からだが目覚めます。生活リズムを整えるために朝ごはんは欠かせません。

おなかスイッチ



朝ごはんを食べ、食べ物が胃に送り込まれると腸が刺激され、正しい排便習慣につながります。