

*朝ごはんについて

夕食を利用するなどして、無理のないよう少しでも毎日「おかず」をつけてあげてください。
おかずに含まれる栄養が、ごはんやパンに含まれるブドウ糖を脳で使えるように働いてくれます。

忙しい朝に、ごはんの用意は「ムリ～」という場合

例えば、こんなふうに楽に考えてみてはどうでしょうか？

- | | | | |
|---|----------------------------|----------------------|---|
| } | ・夕食の準備で、多めにおひたしを作って朝にとっておく | 夕食の食べ過ぎ予防にも
なります！ | |
| | ・夕食の準備で、多めにお味噌汁を | | 〃 |
| | ・夕食の準備で肉じゃがを作り、朝にとっておく | | |

*夕食を利用したり、毎朝お弁当を作られているご家庭では、お弁当のおかずの残りを利用したりすると意外に簡単に朝食を準備することができます。

*まな板や包丁を使わない食品（レタス、トマト、みかん、ぶどう、冷や奴、納豆、ハム、ヨーグルト、チーズ、ツナ缶など）を利用することでも、無理なく朝食の準備ができます。

- ① むりなく、できることからということで、
チェック表の記入例に、＜食パン、バナナ、牛乳＞とあるように、おかずはなくても3品で5ポイントにしています。いつも食べているものに、果物をプラスしたり、飲み物を牛乳にしたりして、少しでも栄養を足してみることからスタートし、少しずつおかずを添えていただけたらと思います。
- ② なお、ジュース（野菜ジュースも）やケーキ、ゼリーなどは、砂糖が多く含まれているため、1品には入りません。菓子パンも本来ならお菓子の部類に入り、ごはんではなく、おやつなので1品に入らないところですが、菓子パンは、1品と数えられるようにしています。なるべく、菓子パンでなく食パンを食べるようにしてください。ジュースやケーキ、ゼリー、菓子パンなどは、おやつとして食べるようにしてください。
- ③ 市販のふりかけは、添加物が多いので1品に入りません。手作りのふりかけは1品に数えてください。

「朝からいっぱい食べられない」という場合

夜の過ごし方を見直してみてください。

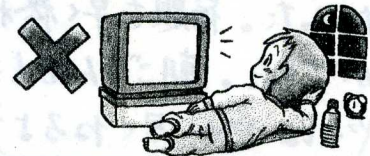
夕食を食べ過ぎていませんか？ 寝る前におやつを食べていませんか？

寝るのが遅くなり、疲れがたまっていませんか？

ねる前におかしなどを食べないようにしましょう



夜ふかしをしないようにしましょう



早起きして、からだを動かしましょう



「1日のスタートは、朝ごはんから」

～家族みんなが元気に過ごせるように、できることから始めていきましょう！～