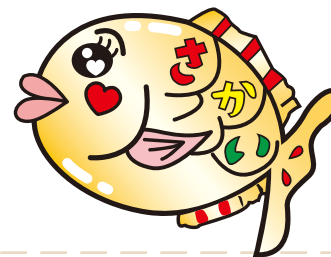


元気な1日のスタート

「朝ごはん食べタイ」



堺市ホームページ
「朝ごはんレシピ」

朝ごはんで「スイッチオン！」

朝ごはんを食べないと、午前中はからだは動いても頭はボンヤリ…。
しっかり食べて頭とからだをめざめさせ、1日をスタートさせましょう。



朝ごはん
の効果

エネルギー
補給

栄養バランス
が整う

やせ・肥満
予防

体温を上げる

生活リズム
が整う

便秘予防



朝ごはんを食べたものをチェック

☐ 主食



ごはん



パン



めん



いも

からだを動かす

☐ 主菜



肉



魚



卵



大豆製品



牛乳・乳製品

からだをつくる

☐ 副菜



緑黄色野菜



淡色野菜



果物

からだの調子を
整える

☐ 食べていない または 飲み物だけ

朝食摂取状況と学力調査の平均正答率の関係

朝ごはんを
毎日食べている

平均正答率 64.5%

どちらかといえば
食べている

56.6%

あまり
食べていない

50.3%

全く食べていない

48.1%

朝ごはんを
毎日食べている
人ほど正答率が高い

資料：文部科学省令和5年度全国学力・学習状況調査
児童質問紙調査（小学6年生、算数）

ちょっとプラスしてバランスアップ

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養面も見ためにもバランスの良い食事になります。



トーストなら…



チーズやハムをプラス



野菜を添えて
バランスアップ！



おにぎりなら…



卵や豆腐をプラス



具だくさんの汁物で
バランスアップ！