

# あさ 朝ごはん、まい にち た 毎日食べていますか？

あさ 朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な  
エネルギー源。夜おそくまで起きているために、「朝は  
ねむくて食べる気がしない」「起きるのがおそくて食べ  
る時間がない」などの理由で、朝ごはんが食べられな  
いことはありませんか？ 規則正しい生活を心がけて、  
しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにし  
ましょう。



P4\_1

## あさ 朝ごはんを食べないと、どうなるの？

あたま  
・頭がボーッとして  
やる気が起こらない

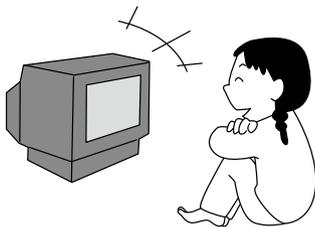
のう  
・脳のエネルギー不足、  
しゅうちゅうりょくてい か  
集中力低下

・イライラしたり  
お っ  
落ち着かなくなる



P4\_2

## あさ 美味しく朝ごはんを食べるために...



よ  
・夜ふかしをしない  
はや  
(早く寝る)



はやお  
・早起きする

はやね はやお  
早寝・早起きすれば、  
おいしく朝ごはんが  
食べられるよ。  
まいにちげんき  
毎日元気にすごそう！

P4\_3

# 健康な体をつくる食事のポイント

## ●朝食を毎朝食べよう



朝食を毎日食べる習慣がつくと、  
起きる時間や寝る時間など、  
ほかの生活習慣もととのってきます。

## ●お米をしっかり食べよう



糖質のうち、砂糖は肥満につながりやすい  
ですが、お米は「でんぷん」という糖質で、  
食べ過ぎなければ太ることはありません。

## ●脂質の質と、とる量に 気をつけよう



ファストフードやおかしに囲まれた  
生活では、脂質はとり過ぎになりがちです。  
ひかえめにするとともに、健康によい  
魚の脂質を積極的にとりましょう。

## ●牛乳・乳製品をとろう



牛乳・乳製品にふくまれるカルシウムは、  
骨をつくります。成長期につくられた骨で  
一生の骨の丈夫さが決まるので、  
カルシウムをしっかりとる必要があります。

●ひとつでもいいから食事の目標を決めて、続けていきましょう。

# よくかんで食べよう

食事のとき、よくかまないで飲みこんでいる人、いないかな？ かむことはとっても大切なことなんだ。やわらかい食べものばかり食べないで、かみごたえのある食べものも、よ〜くかんで食べようね。ひとくち30回が目安だよ。

## よくかんで食べる A さんの将来

あごが発達して  
表情が豊かになるよ！



脳がしげきされて  
記憶力が  
アップ！

ABCDEFGHIJ  
KLMNOPQR  
STUVWXYZ



ちょうどいい量で  
おなかいっぱい！



だ液がたくさんで  
から口の中がきれい  
なんだ！



## よくかまずに食べる B さんの将来

あごが発達せず  
なんとなく無表情…



もの物おぼえも  
わるいかも…

ABC…  
……？



つつい食べすぎて  
ふと太りやすくなるよ…



むし菌をやっつける  
だ液がでずに  
むし菌だらけに…





# みんな大好き♪ おやつの食べ方☆大研究！

学校がっこうでがんばって勉強べんぎょうして、帰かえってきてから食べるおやつは、おいしくて体からだも心こころも元気げんきになるよね！  
でも、好きなだけ食べたり、食べたいものばかり食べるのは、ちょっとまって！ おやつにもじょうずな食べ方があるんだよ。今日のおやつを食べる前に考えてみよう！

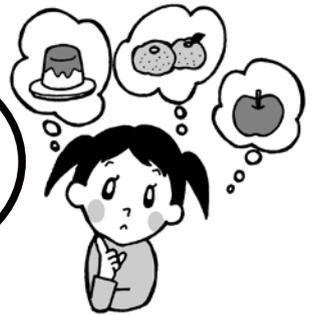
## ポイント1

おやつは  
時間じかんと量りょうを  
決めて食べよう



## ポイント2

何なにをおやつに  
食べるか  
考えよう



だらだらと食べていると、つい食べすぎてしまい、おやつでおなかいっぱいになってしまうよ。食しょくじ事がおいしく食べられるように、食しょくじ事の2時間かんばん前には、おやつはおわりにしよう。

おやつは、「ちいさな食しょくじ事」。朝あさ昼ひる晩ばんの食しょくじ事でとれない栄養えいようをおぎなう役やくわりがあるよ。体からだに必要な栄養えいようのあるものをおやつにえらぼう。果物くだものや小ちいさなおにぎりなどは、おすすめだよ。

P7\_1

## おやつの量りょうが多おほいと、体からだによくないよ！

### 砂糖さとう

多おほいおやつ

あめ、クッキー、  
アイス、チョコレート  
など



食べすぎると…

肥満ひまんやむし歯むしばの原因げんいんに！

### 脂質しつじつ

多おほいおやつ

ハンバーガー、  
スナック菓子、  
ドーナツ など



食べすぎると…

肥満ひまんや生活習慣病せいかくしゅうかんびょうの原因げんいんに！

### えんぶん 塩分

多おほいおやつ

スナック菓子、  
フライドポテト、  
せんべい など



食べすぎると…

高血圧こうけつあつや心臓病しんぞうびょうの原因げんいんに！

P7\_2