

# 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

普段、登園前に朝ごはんを食べていますか？どんな朝ごはんですか？

朝はなかなか時間がなく、つい疎かになってしまうことも…。一日の元気の源、朝ごはんについて少し考えてみましょう。

## 朝ごはんを食べるために…

### ☆目指せ！早寝 早起き 朝ごはん！

早く寝ることで、早く起きることができ、朝ごはんを食べる余裕が生まれます。起きてすぐは食べられない子どもも多いため、起床後 30 分程度空けられるといいと思います。

早寝することで朝お腹が空きやすくなり、ごはんを食べたいという気持ちが生まれます。夕食後の間食はできるだけ控えるようにしましょう。

### ☆食べやすい朝食

もちろん朝からバランスの良い主食・主菜・副菜の揃った食事ができることが一番ですが、時間に余裕がなかったり、子どもの食欲がなかったり…そんな時は少しでも何か口に入れる、『ステップ 1』の朝食はいかがですか？年齢が上がるにつれて活動量も増えるため、少しずつステップアップを目指しましょう。



## 朝ごはんを食べると…

便秘予防

集中力アップ

体力アップ

このほかにもいいことがたくさん！ぜひ朝ごはんを食べて、元気いっぱい登園しましょう！