

# ☆早ね・早起き・朝ごはんチェック!☆

毎日元気にすごすためには、早ね・早起き・朝ごはんが大切です。運動会当日を元気に元々よくむかえるためにぜひおうちのひとと一緒にチャレンジしてみてください。

やくそくをまもることができたら○をつけましょう! ねる時間・起きる時間はおうちのひとと相談して決めましょう!

やくそく	がっ 月 日(月)	がっ 月 日(火)	がっ 月 日(水)	がっ 月 日(木)	がっ 月 日(金)
おきるじかん じ ぶん					
あさごはんを たべる					
ねるじかん じ ぶん					
やくそく	がっ 月 日(月)	がっ 月 日(火)	がっ 月 日(水)	がっ 月 日(木)	がっ 月 日(金)
おきるじかん じ ぶん					
あさごはんを たべる					
ねるじかん じ ぶん					
やくそく	がっ 月 日(月)	がっ 月 日(火)	がっ 月 日(水)	がっ 月 日(木)	がっ 月 日(金)
おきるじかん じ ぶん					
あさごはんを たべる					
ねるじかん じ ぶん					

## 朝ごはんステップアップ



ふだん自分が食べている朝ごはんを確認してみましょう。食べていない人は最初から栄養バランスのよい完璧な朝ごはんを自指すのではなく、少しずつステップアップしていくことが大切です。

### 何も食べていない人は

おにぎりやパン、ごはんにふりかけをかけるなど、まずは主食を食べることから始めます。これらの主食となるものには、炭水化物が多く含まれていて、朝のエネルギー源になります。



### 主食だけを食べている人は

おにぎり(主食)にみそ汁、パン(主食)にスープなど、主食に1品を追加して組み合わせるようにします。このほか、ヨーグルトとバナナなどの用意しやすいものでも構いません。



### 主食+1品を食べている人は

ごはんやパンなどの主食に、卵焼きや簡単な肉料理などの主菜、おひたしやサラダなどの副菜、みそ汁やスープなどの汁物をそろえます。栄養バランスのととのったメニューを自指しましょう。



無理のない範囲で続けていき、「朝ごはんを食べること」を習慣づけることが大切です。