

# 6月6～10日は、「朝ごはんを見直そう週間」です。

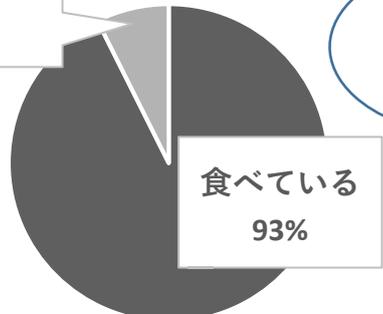
休日も朝ごはんを  
食べていますか？

どんな朝ごはんを食べていますか？

主食・主菜・副菜・汁ものごとに  
5日間の朝ごはんの内容を調べます。

- しっかり食べたもの ◎
- 少しでも食べたもの ○
- 食べられなかったもの △

食べていない  
7%

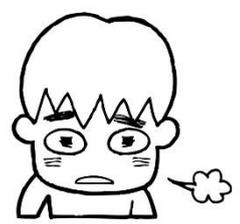


生活食事アンケートの結果

「忙しくて食べられない（準備ができない）」  
「朝はいつも、簡単に済ませています。」という意見も  
ありますが、成長期である小学生は、朝からしっかり  
食べることで、授業に集中し、けがなく元気に活動することができます。

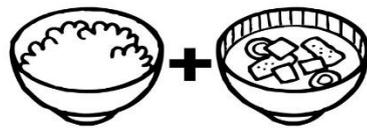


（主食だけ）の人は

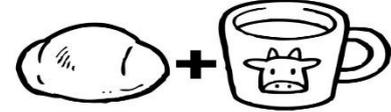


元気ないな

2品に増やす

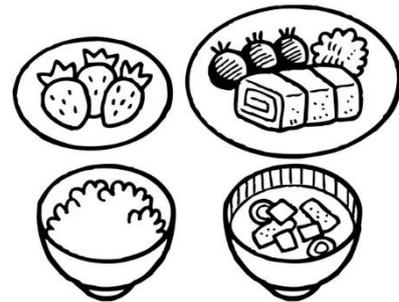


主食 野菜たっぷりの汁

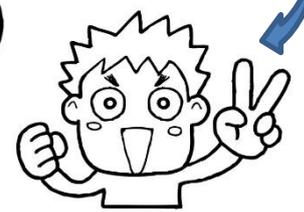


パン 牛乳

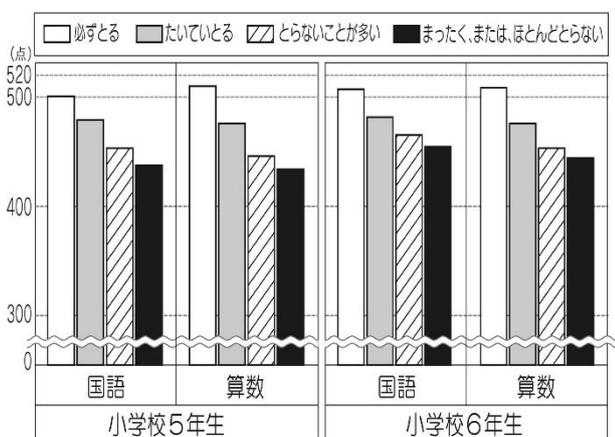
さらに2品 加えて



元気いっぱい



## 朝ごはんを食べるとテストの結果もよい！



※国立教育政策研究所教育課程研究センター「平成15年度小・中学校教育家庭実施状況調査結果」より作成

このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるとい人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる！