

朝ごはんを食べていないなんて、もったいない！ 1日のスタートは朝食から！



朝ごはんを食べることで体に良いことがたくさんあります。
しゅうちゅうりよく

- 子どもは集中力が上がるので、勉強やスポーツに身が入ります。
- 大人も集中力が出るのはもちろん、朝ごはん^{ほきゅう}でエネルギー補給^{しぼうねんしょう}をすることで、脂肪燃焼^{うなが}を促^{こうか}すため、ダイエット効果も期待^{きたい}できます。

あなたの朝食スタイルはどれですか？ ステップを踏んでレベルアップを図りましょう！

レベル	朝食のスタイル	改善ポイント
1	何も食べていない	果物・乳製品・主食、食べやすいものから食べはじめてみましょう！
2	菓子、果物、乳製品のみ	主食に変えていきましょう！
3	主食のみ	おかずを1品加えてみましょう！ 具沢山のスープや味噌汁はおすすめです。 パンの場合は、乳製品などでもOK。
4	主食 + 1品	おかずをもう1品加えましょう！ 主食・主菜・副菜の3種類を揃えると、さらに良い朝食になります！
5	主食 + 主菜 + 副菜	とても良い朝食です！ さらに乳製品・果物・野菜などを加えて、 バランスアップを目指しましょう！



【キーワードの説明】



しゅしよく
主食

ごはん・パン・^{めんるい}麺類・
コーンフレークなど



しゅさい
主菜

^{にく}肉・^{さかな}魚・^{たまご}卵・
大豆製品のおかず
^{だいずせいひん}



ふくさい
副菜

^{やさい}野菜・きのこ・
海藻などのおかず
^{かいそう}

