



食育ナビ <http://www.saitamacity-shokuiiku.jp>



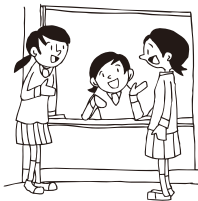
サイト内キーワード検索「朝ごはん」検索

- 勉強の集中力アップ・仕事の能率アップにつながります。
- 1日の生活リズムが整います。
- 肥満予防・生活習慣病予防につながります。
- 家族とのコミュニケーションの時間です。

朝食を食べると？

参考：平成19年度 研究紀要（第6集）
さいたま市養護教諭部会 発行

心の安定



- 友人関係が良好
- 精神的に安定し、落ち着いた生活ができる

集中力・記憶力アップ

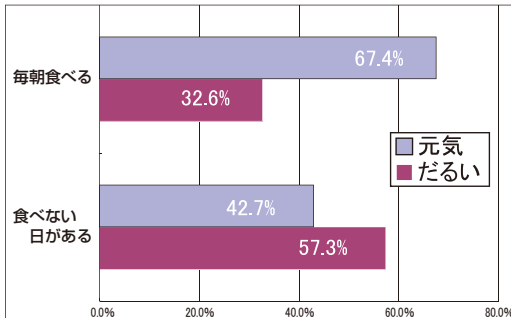


- 脳の働きが良い
- 学習や仕事の効率が高まる

体全体が目覚める



- 体調良好
- 排便が促される



さいたま市内の中学校 12校 1,220人に平日の朝食の様子と今の体調を聞きました。朝食を毎日食べる人のほうが、「元気」と答えた割合が高いことがわかります。（平成18年11月調査）

あなたの今日の朝ごはんはどのレベルですか？

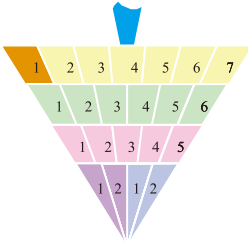
※理想的な朝ごはんを「レベル3」としています。ここではコーヒー、紅茶などの飲み物やふりかけ等は1品とは数えないこととしています。

※いろいろな種類のおかず（主菜・副菜）や、牛乳、果物などを加えると、バランスのよい食事になります。

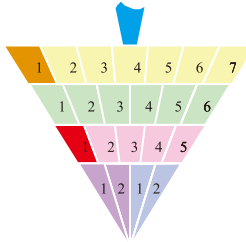
●和食編



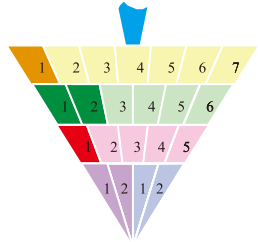
レベル1
主食のみ



レベル2
主食+1品（おかず・主菜1品）



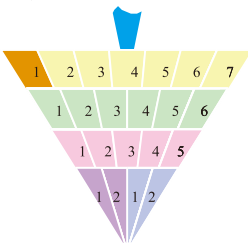
レベル3
主食+2品以上



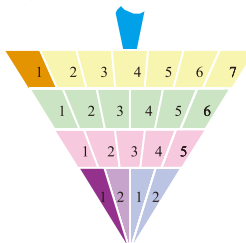
●洋食編



レベル1
主食のみ



レベル2
主食+1品（牛乳）



レベル3
主食+2品以上

