



# しっかり食べよう、朝ごはん!

## どうして朝食が必要なの?



朝食は1日のはじまりの大事なスイッチ

1日を活動的に過ごす為に、身体や脳の活動スイッチをONにしましょう。



目覚めた時の脳はエネルギー不足

ごはんなどの炭水化物は、脳のエネルギー源になります。



生活習慣病（肥満）の予防

朝食の欠食は、昼食の量が多くなり、食べ過ぎにつながります。