

# 朝ごはんをしっかりと食べよう

## 1 朝ごはんを食べていますか？

次の問に答えて朝ごはんについて振り返ってみましょう。

Q1 朝ごはんを食べていますか？

- 1) 毎日食べる
- 2) だいたい食べる(週に5、6回)
- 3) ときどき食べる(週に3、4回)
- 4) ほとんど食べない(週に1、2回)
- 5) ぜんぜん食べない

Q2 どんなものを食べますか？

- 1) 主食(ごはん、パン、うどんなど)のみ
- 2) 主食+主菜(なつとう、ハムエッグ、焼き魚など)

例



例



- 3) 主食+副菜(おひたし、サラダ、みそしるなど)
- 4) 主食+主菜+副菜

例



例



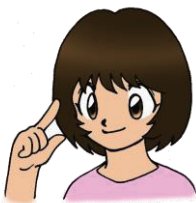
- 5) その他

Q3 Q1で2、3、4、5と答えた人の食べない理由は何ですか？

- 1) おなかがすいてないから
- 2) 太りたくないから
- 3) 時間がないから
- 4) いつも食べないから
- 5) その他

## 2 朝ごはんはなぜ大切なのでしょう？

朝ごはんをしっかりと食べると…



- 1) 頭がすっきりとさえます



- 2) 朝のうちに便が出て  
気持ちよく学校に行けます



- 3) ねむっている間に  
下がった体温がもどり  
元気に動けます

朝ごはんを食べるとどんないいことがあるのかな？