



## 壬生町の食育のキャッチフレーズ

### 〈早寝・早起き・しっかり朝ごはん〉



壬生町の小中学校では、小学校に入学してから中学校卒業までの9年間で〈早寝・早起き・しっかり朝ごはん〉をキャッチフレーズに食育を推進しています。中学3年生の皆さんは間もなく卒業ですが、これからの生活で今までの9年間で身に付けた、しっかり朝ごはんを実践し、元気に学校活動に取り組んでほしいと願っています。

朝

#### しっかり朝ごはん

朝ごはんは午前中のエネルギー源！朝ごはんをしっかり食べる事で脳にエネルギーが補給されて頭の働きがupします。朝食を、目で見ても、おいをかぎ、味わいながら食べることで、体温が上昇し体全体が目覚めていきます。



昼

#### 活動

朝ごはんを食べた栄養をもとに、元気に勉強・運動に取り組むことができます。



朝

#### 早起き

早起きして登校迄の時間を作ることで、しっかり朝食→排便と体のリズムが整います。



夜

#### 早寝

十分に睡眠をとる事で体の疲れが回復します。成長に必要なホルモンも夜活発に分泌されます。

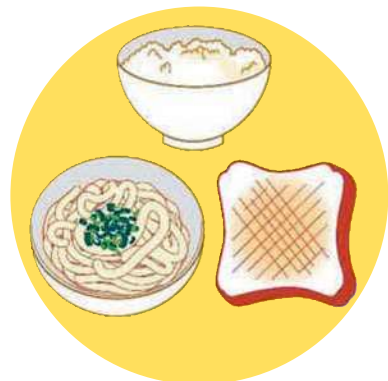


### 朝ごはん、どんなものを食べると効果up？

この①～③の揃った朝ごはんが理想です。前日に下準備をするなどして、出来るだけバランスの良い朝ごはんになるように工夫してみましょう。

1

#### エネルギーになる《主食》



2

#### 体を作る《主菜》



3

#### 体の調子を整える《副菜》

