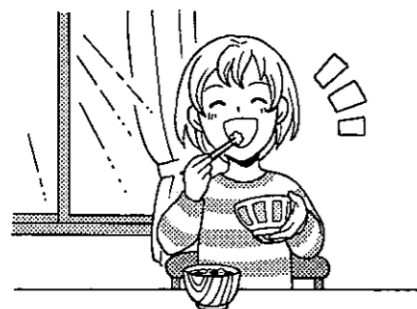


朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていきましょう。

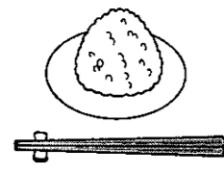
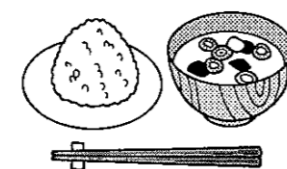

## 1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんをたべてから登校するようにしましょう。

### 朝ごはんステップアップ

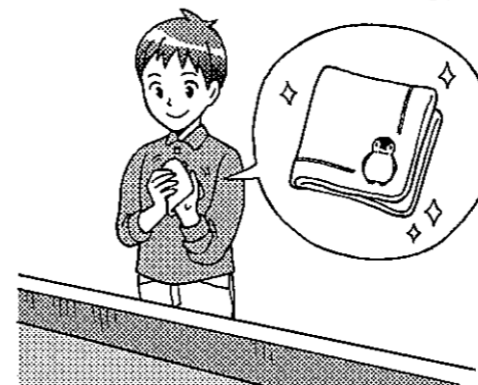
ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
		
<p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を美味しくすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>

## 夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



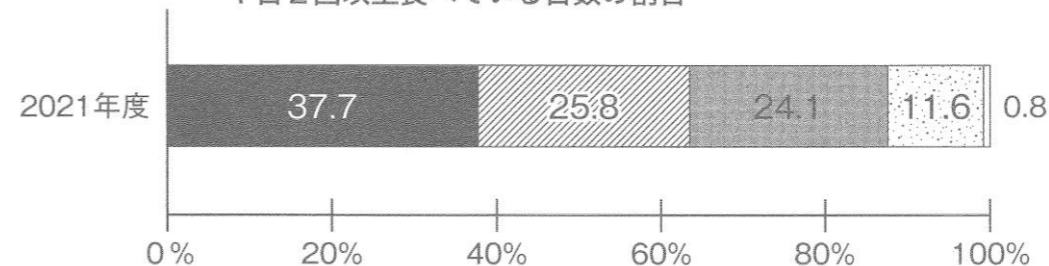
### 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

### Data 見える食育 ▶▶▶ 栄養バランスよく食べていますか？

図 1週間のうち、主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日2回以上食べている日数の割合



出典 農林水産省「食育に関する意識調査」より作成

ほぼ毎日
  週に4~5日
  週に2~3日
  ほとんどない
  無回答

主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日2回以上、ほぼ毎日とっている人の割合は、2021年度は37.7%でした。第4次食育推進基本計画では、2025年度までに、この割合を50%以上にすることを目標にしています。