

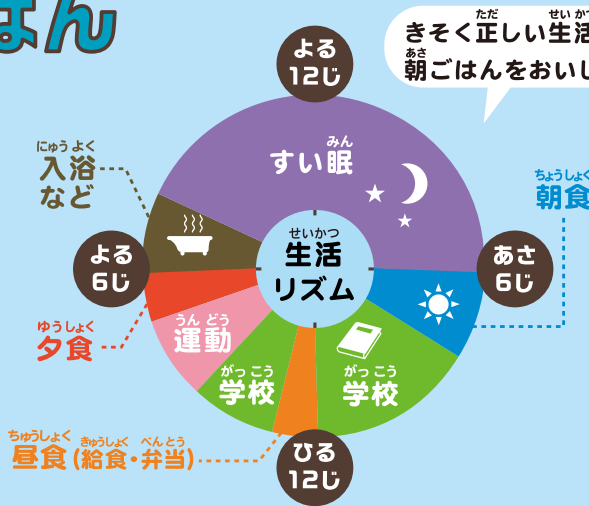


# いいこといっぱい!

## あさ 朝ごはん

### げん き 元気のもとだよ、あさ 朝ごはん

みんなの体は、寝ているときもたくさんエネルギーを使っているよ。体をめざませて、一日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをエネルギーをたくわえることが必要なんだね。



きそく 正しい生活で、あさ 朝ごはんをおいしく!



あさ 朝ごはんをおいしく食べるには...

- 夜ふかしをしない
- 寝る前に間食をしない
- 昼間は外で体をたくさん動かす
- 早起きをして、朝のゆとりをつくる

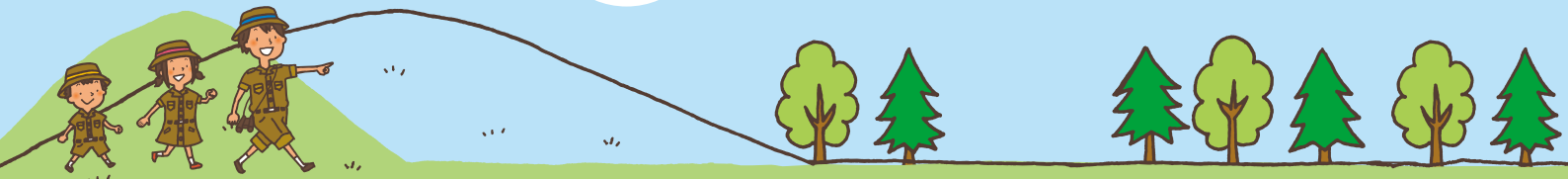
### し 知ってる? 「早寝 早起き 朝ごはん」

みんなが正しい生活リズムで元気に毎日過ごすよう、北海道では「早寝 早起き 朝ごはん」運動に取り組んでいます。



### ゆつくり、しっかり、よくかんで

よくかんでごはんを食べると、だ液がたくさん出て、食べものの消化や栄養の吸収を助けてくれるよ。気持ちをおだやかにして、虫歯や肥満をふせいでくれる効果もあるんだよ。



## し 知って、食べて、パワーアップ!



### バランスよく、組み合わせて食べよう!

ごはんや油には、体を動かすエネルギーとなる栄養が含まれているよ。また肉や魚にはぼくたちの体の血や肉をつくり、野菜や果物には体の調子をととのえる働きがあるんだ。どれも好き嫌いなく食べて、元気な体をつくろうね。

3つの食品グループとその働き



### パワーたっぷり! 「旬」のもの

「旬」とは、食べものがいちばんおいしくなり、たくさんとれる時期のこと。旬のものは栄養価もぐんと高くなり、体にもいいといわれています。

ほっかいどう 北海道の旬はいつ?	グリーンアスパラ 5～7月
	メロン 7～9月
イカ 6～11月	ジャガイモ 9～12月
サンマ 8～10月	ゆりね 12～2月

### いっぱい食べよう、北海道のお米

すずしい北海道は、おいしいお米づくりにぴったりの場所。イネの病気や害虫も少なく農薬の量も少しですむから、元気で安全に育つんだよ。おいしくてあんしんな北海道米は全国でも大人気。みんなもどんどん食べてファンになってね。

き い ぼ しょ  
お気に入りの場所に  
は 貼 っ て ね!