

# 朝ごはんは目覚ましスイッチ



3つのスイッチをONにする朝ごはんになっているかな？

## 脳の目覚ましスイッチ

黄色の食品群に含まれる「糖質」は、脳が唯一使えるエネルギー源となります。



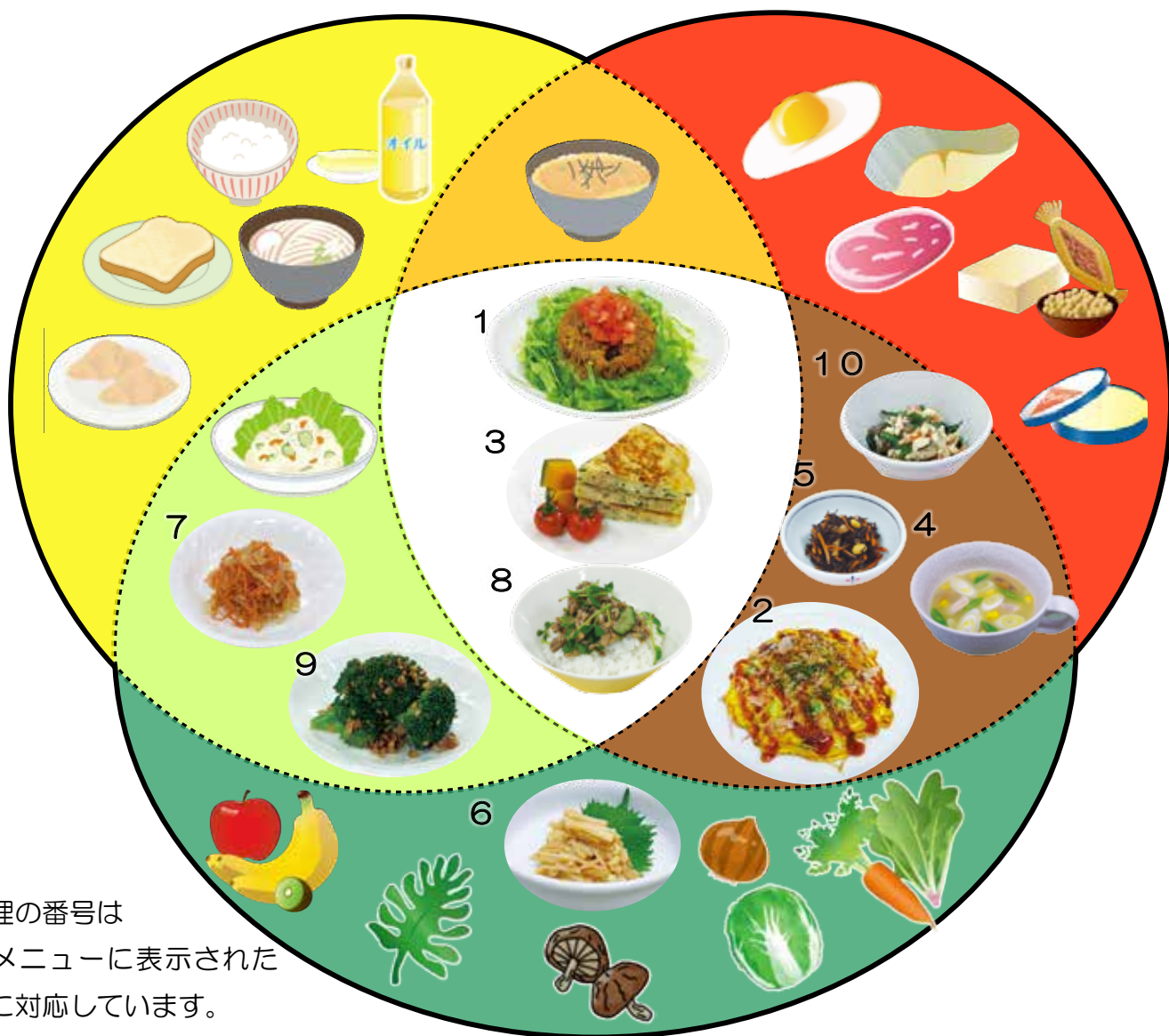
## 腸の目覚ましスイッチ

緑色の食品群に含まれる「食物繊維」は、腸を刺激して排便を促してくれます。



## 体の目覚ましスイッチ

赤色の食品群に含まれる「たんぱく質」は、体温の上昇を助けてくれます。



※料理の番号は掲載メニューに表示された番号に対応しています。



世田谷区食育キャラクター  
せたべる

みんなで楽しくおいしく vol.7 ~朝ごはんを食べよう~

平成31年 3月

編集・発行 世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部会

問い合わせ 世田谷保健所健康推進課 電話 03(5432)2440 Fax03(5432)3022

〒154-8504 世田谷区世田谷 4-22-35