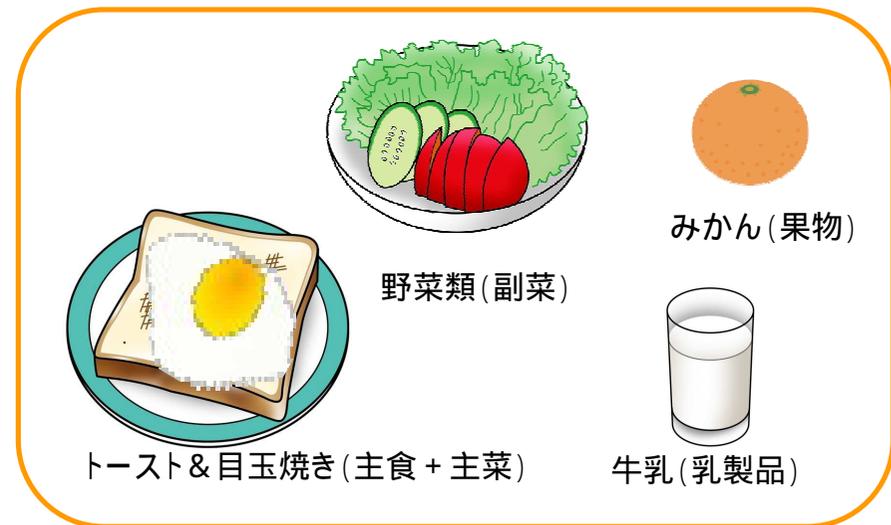


# 朝食は1日の始まりのウォーミングアップ！！

朝食には起きたてのからだを動かすためのエンジンの役割があります。  
時間がないから、食欲がないからといって朝食を食べずに出かけている人はいませんか？  
朝食を食べないと脳のエネルギーである血糖値が上がらず、脳にエネルギーが行き届かないだけでなく、体温も上がらず、からだも十分に目覚めません。しっかりと朝食を食べ、頭やからだにエンジンをかけて1日をスタートさせましょう。

## 手軽に食べられるおすすめの朝食例（ご飯編・パン編）



「ジュニア選手の食事の基本」を意識して食べましょう(Vol.1参照)

## 給食は全部食べていますか？

(財)日本陸上競技連盟の調査で陸上をやっている小学生の21%が学校での昼食を残していることがわかりました。給食はみなさんの成長のために必要な1日の栄養素の3分の1がとれるように考えられて作られているものです。残さずしっかり食べましょう。