

保護者のかたにも見てもらいましょう。

# 「朝食宣言！」 ～毎日食べます「朝ごはん」～

## 「朝ごはん」を おいしく食べよう！

「朝ごはん」は1日のスタートとして、1日のリズムをつくる大切な役目を果たしています。  
食べる習慣をしっかりと身につけましょう。

### 「朝ごはん」のすごいパワー

#### ●体温を上げて集中力を高めます。

人間は、寝ている間に体温が下がります。朝ごはんを食べないと寝ている間に下がっていた体温を上げることができません。

#### ●体のリズムを整えます。

人間の体は、昼活動して、夜に休むというリズムがあります。朝ごはんは、体にも脳にも一日の始まりを教えてあげる大切な食事。朝ごはんをぬくと、体も脳もリズムをくずしてしまいます。

#### ●脳への栄養を補給し、頭の働きをよくします。

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で、体も脳も元気にはたらいてくれません。朝ごはんを食べると「ブドウ糖」という栄養分をとり入れることができます。「ブドウ糖」は、脳のエネルギーのもとです。



#### 「朝ごはん」を食べない 悪い生活リズム

朝ごはんが  
食べられない

目覚めスイッチ  
が入らず、午前  
中はぼんやり

朝ねぼろ

昼ごはんを  
やっとなげ

夜ふかし

遅い時間の  
晩ごはん



## 「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～

「朝ごはん」をおいしく食べるためのポイント

- 早寝・早起きをしよう
- 夜寝る前に食べないようにしよう

### オススメ「朝ごはん」 メニューは裏面を見て！



#### 野菜やくだものを忘れずに！

ビタミンやミネラルが体の調子をととのえ、食物繊維がおなかの調子をととのえます。

#### 主食はしっかりと！

ごはん・パン・めん類などの主食は、活動するためのスタミナ源となります。

#### たんぱく質をとりましょう！

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品は、体をつくるもとになります。

#### 体を温める一品を！

温かいみそ汁やスープなどを食べると、体温が上がり、体が活動しやすくなります。

普段、「朝ごはん」を食べてないなら、

牛乳や果物を取ることから始めてみましょう。

まずは食べること！～簡単なものから、食べる習慣をつけましょう～

# 「朝ごはん」にぴったり！ ～かんたん野菜料理～

## あつあつチーズトマト

- ◆材料（4人分）◆  
ミニトマト 10個  
溶けるチーズ 2～3枚



### ◆作り方◆

- ①ミニトマトのへたを取り半分に切る。
- ②アルミカップに切ったミニトマトを5個ずつ入れ、上から溶けるチーズをのせて、オーブンでチーズがきつね色になるまで焼く。

## 野菜たっぷり春雨

- ◆材料（4人分）◆  
春雨 10g  
にんじん 1本  
だいこん 10cm  
まいたけ 1パック  
水菜（京菜） 少し  
はくさい 1枚  
ベーコン 2枚  
水 600cc  
スープの素・塩・こしょう・ごま油・片栗粉  
…適量

### ◆作り方◆

- ①春雨を茹でる。
- ②にんじん・だいこん・はくさいは短冊切り、まいたけは小分け、水菜（京菜）は2～3cmの長さ、ベーコンは1～2cm幅に切る。
- ③鍋に、水とにんじん・だいこん・はくさい・ベーコン・スープの素を入れて煮る。
- ④まいたけ・水菜（京菜）も入れて、塩・こしょう・ごま油で味付けし、茹でておいた春雨を加える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。



## キャベツのごま昆布和え

- ◆材料（2人分）◆  
キャベツ 2枚  
塩昆布 大さじ1  
すり白ごま 小さじ1  
塩…適量



### ◆作り方◆

- ①キャベツは縦半分に切ってラップに包みレンジで柔らかくし、一口大に切る。
- ②ボウルにキャベツを入れ、塩昆布・すり白ごま・塩を入れてよく混ぜる。

## ツナとキャベツのスクランブルエッグ

- ◆材料（4人分）◆  
ツナ缶（小） 1缶  
卵 4個  
粉チーズ 大さじ2  
キャベツ 4枚  
塩・こしょう・しょうゆ・油…適量

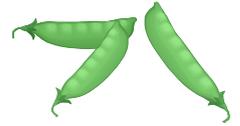


### ◆作り方◆

- ①キャベツは、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、ツナ缶・粉チーズ・塩・こしょう・しょうゆで味付けする。
- ③油をひいたフライパンで、キャベツを炒め端に寄せる。
- ④②の卵液を入れて、炒めあわせる。

## スナップえんどうとソーセージの炒め物

- ◆材料（4人分）◆  
スナップえんどう 200g  
ソーセージ 8本  
油・塩・こしょう…適量



### ◆作り方◆

- ①スナップえんどうは、スジを取り塩ゆでする。
- ②ソーセージは、食べやすい大きさに切る。
- ③油をひいたフライパンで、スナップえんどうとソーセージを炒め、塩・こしょうする。

## かんたん豆乳なべ

- ◆材料（4人分）◆  
豆乳 1㍺  
たまねぎ 1個  
にんじん 1/2本  
しめじ 1パック  
豆腐 1丁  
水ぎょうざ 4個  
ネギ・出汁・しょうゆ…適量



\*水ぎょうざは、まとめて作り冷凍しておくとう便利

### ◆作り方◆

- ①たまねぎ・にんじんは薄切り、しめじは小分け、ネギは小口切り、豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に豆乳・出汁・たまねぎ・にんじん・しめじ・水ぎょうざを入れて火にかける。
- ③沸騰したら、しょうゆなどで味付けし、豆腐とネギを入れて仕上げる。