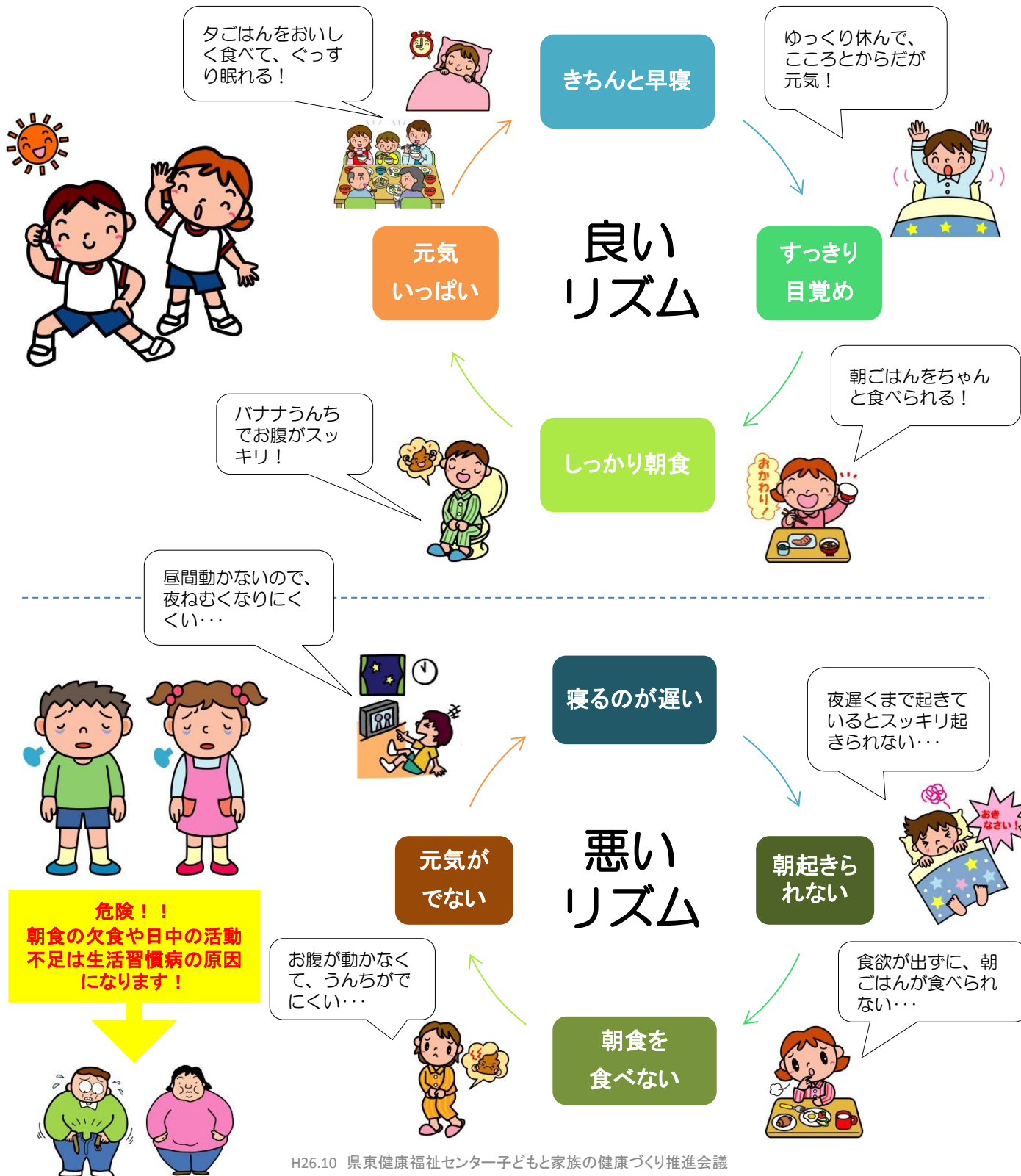


元気なからだを作ろう！

私たちが元気にすごすためのからだを作るには、バランスのよい食事をする、体を動かす、十分な睡眠をとることが大切です。

よい生活リズムで、元気なからだを作りましょう！



元気なからだは朝ごはんから！

朝ごはんは、夜の「お休み」から朝の「元気」に切り替えるスイッチです。朝ごはんを食べて、毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう！



頭のスイッチ

私たちの脳は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べて補給して頭のスイッチを入れましょう！

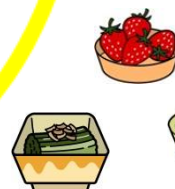


元気なからだ



体のスイッチ

朝ごはんを食べると、体温がしっかり上がり、元気に動けます！



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、小腸や大腸も動き始め、朝の排便につながります。おなかもスッキリ！



朝ごはんを食べるための3つの工夫

1 早寝早起き

子どもは大人よりも体が目覚めるのに時間がかかります。朝ごはんの30分前に起きられるよう、夜も早く寝ましょう！

2 食べやすいメニュー

時間のない朝は、簡単に作れて食べやすい朝ごはんを工夫してみましょう。前の日に決めておくと、朝の準備もスムーズです。

3 誰かと一緒に食べる

お母さん、お父さん、兄弟など誰かと一緒に食べましょう。一緒に食べると食欲もわきます。

簡単！おいしい！朝ごはん

3つのなかまをそろえると、栄養のバランスがとれた内容になります。

簡単においしく3つのなかまをそろえましょう！

黄色のなかま

エネルギーのもとになります。



赤のなかま

体をつくるのもとになります。



緑のなかま

体の調子を整えるのもとになります。



●●●なんでも3食丼

<材料>

ごはん、卵、きゅうり、鮭フレーク、塩

<作り方>

- ①卵は炒り卵に、きゅうりは薄切りにして塩もみする。
 - ②ごはんの上に炒り卵、塩もみきゅうり、鮭フレークをのせる。
- ☆前の晩の茹で野菜をごま油と塩でナムル風にしてのせたり、そぼろの瓶詰め、納豆をのせても美味しい！

10月には新米が食べられます。
栃木県のおいしいお米を朝ごはんにしてみましょう！



●●●ロールパンサンド

<材料>ロールパン2個分

ロールパン 2個、ウインナー 1本、キャベツ 2枚、塩、マーガリン

<作り方>

- ①ロールパンに切り目を入れ、マーガリンをぬっておきます。
- ②キャベツは短冊切りにし、塩をふり電子レンジで2分加熱します。
- ③輪切りにしたウインナーを②にのせて、電子レンジで1分加熱します。
- ④③を①にはさみます。(好みでケチャップをかけても美味しい！)

ウインナーもキャベツも切っている
ので、食べやすい！
生キャベツよりたくさん食べられます。



●●炒り卵おにぎり

<材料>一口大3個分

ごはん 150g、卵 1個、塩、油

<作り方>

- ①卵を溶き、塩を混ぜ入れます。
- ②フライパンで炒り卵を作ります。
- ③②をごはんに混ぜて、ラップで食べやすい大きさににぎります。

一口大にする
と食べやすい！
たまごの黄色
で食卓も明る
くなります。



●●エッグトースト

<材料>

食パン 1枚、卵 1個、塩・こしょう、マヨネーズ

<作り方>

- ①ゆで卵を作り、細かく刻みます。
- ②①に塩・こしょう、マヨネーズを混ぜます。
- ③食パンの上ののせて、トースターで焼き色がつくまで焼きます。

具(ゆで卵)は前の晩に作っておくと、朝の時間が短縮できます！



緑のなかまをプラス！



乳製品をプラスすると、更に栄養アップ！