

元気のヒミツは、朝ごはん

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。学校生活を元気いっぱいにするためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。今回は、朝ごはんに注目してみましょう。

朝ごはんの効果を知っていますか？！


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感が刺激されて、体や脳が目覚めます。寝ている間に低下した体温を上昇させ、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になったり、胃に食べものが送り込まれることで、腸が働き始め、朝の排便をうながします。

いつもの朝ごはんをレベルアップ！！

時間のない朝は、最初から気合いを入れすぎてしまうとなかなか続きません。毎日のことなので、無理をせずに、少しずつレベルアップをしていきましょう。レベル5の食事が習慣にできるようになるといいですね！

レベル1

水や牛乳、野菜ジュースを飲んでまずは胃を目覚めさせましょう！




レベル2

乳製品や果物など食べやすいものから口にしてみましょう！




レベル3

6つの基礎食品群の中から調理いらずのものを1つずつ選んで食べてみましょう！



レベル4

前日に多めに作っておいたおかずや簡単に調理できるものを利用し、バランスと量を考えながら準備してみましょう！



レベル5

主食、主菜、副菜、汁ものの4つをそろえましょう！



お休みの日に作ってみましょう！ 簡単朝ごはん

◎10分で作れる！簡単みそ汁

- 〈材料(1人分)〉
- 乾燥わかめ 0.5g
 - とうふ 20g
 - 長ねぎ 5g
 - みそ 12g (小さじ2)
 - 水 150g (3/4 カップ)
 - かつお節 (おひたし用) 4g

- 〈作り方〉
- 鍋に水を入れて、火にかける。
 - 乾燥わかめ、とうふ(さいの目切り)、ねぎ(小口切り)を入れる。
 - みそを溶き入れたら、仕上げにかつお節を入れる。
- ※加熱不要な食材であれば、お椀に具、みそ、かつお節を入れてお湯を注ぐだけで、さらに簡単に作ることができます。

◎しらすトースト

- 〈材料〉
- 食パン(6枚切り) 1枚分
 - スライスチーズ 1枚
 - しらす 適量
 - 刻みのり 適量

- 〈作り方〉
- 食パンの上に、しらす、刻みのりをのせ、さらにスライスチーズをのせる。
 - トースターでチーズがやわらかくなるまで焼いて、完成！

◎バナナトースト

- 〈材料〉
- 食パン(6枚切り) 1枚分
 - バナナ 1本
 - シナモン 適量
 - スティックシュガー 1/2本

- 〈作り方〉
- 食パンの上に、スライスしたバナナ(斜めだとおしゃれ!)をのせ、シナモン、スティックシュガーをふりかける。
 - トースターで食パンに焼き目がつくまで焼いて、完成！