

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ご過ごすためには、「早ね・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。

朝ごはんを食べて3つのスイッチをONにしよう！



体のスイッチ

体温が上がり、体を活発にうごかすことができます。



頭のスイッチ

朝ごはんが脳のエネルギーとなり集中力がアップします。



おなかのスイッチ

おなかの調子が整い、すっきりとうちがでできます。

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

黄赤緑の三色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

◎きなこバナナロールサンド

〈材料〉

- ・食パン(8枚切り) 1枚分
- A { ・きなこ 2g(小さじ1)
- ・さとう 1g(小さじ1/2弱)
- ・牛乳 5g(小さじ1)
- ・バナナ 1/2本

〈作り方〉

1. 食パンは、耳を切り落とす。
2. Aの材料を混ぜ合わせる。
3. ラップをしき、パンをのせる。
4. パンにAをぬり、バナナを手前におく。
5. 手前からくるくるまき、包み、ラップの両はじをねじる。

◎チーズウィンナーロールサンド

〈材料〉

- ・食パン(8枚切り) 1枚分
- B { ・つぶマスタード 4g(小さじ1)
- ・マヨネーズ 4g(小さじ1)
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ウィンナー 1本

〈作り方〉

1. 食パンは、耳を切り落とす。
2. Bの材料を混ぜ合わせる。
3. ラップをしき、パンをのせる。
4. パンにBをぬり、チーズをのせる。
5. ウィンナーを手前におき、くるくるまき、包み、ラップの両はじをねじる。

