

あさ げんき にち
朝ごはん、元気に1日をスタートしましょう！

あさ
朝ごはん



しっかり
食べよう！

あさからだるい、しゅうちゅうりょくがないという人はいませんか？
朝ごはんを食べると、おいをかいだり、かんだり、あじわったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動きはじめ、体全体が目覚めていきます。

あさ たいりょく がくりょく
朝ごはんて体力&学力アップ ↑

あさごはんを毎日食べる人のほうが、テストの平均正答率が高く、体力テストの点数も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。



のう しげき
脳に刺激



からだ めざ
体が目覚める

あさ た
朝ごはん、なにを食べればいいの？

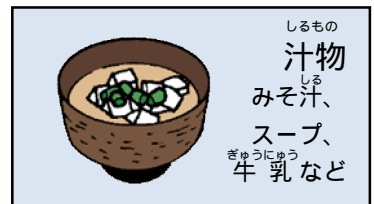
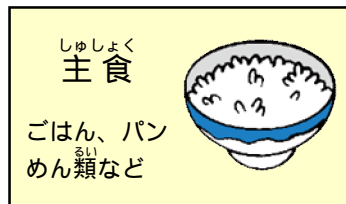
しゅじょく たんすいかぶつ あお
主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。

しゅさい たんぱく しつ あお からだ
主菜は、たんぱく質が多く、体をつくりまします。

ふくまい ビタミン、ミネラルが豊富。

からだ ちょうし ととの
体の調子を整えます。

しるもの すいぶん ほきゅう やくわり
汁物などは水分を補給する役割があります。また、～で足りない栄養素を補います。



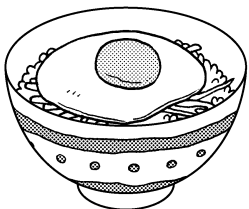
あさ
朝ごはんはバランスが大切です。～をそろえるように心がけましょう。

そろえるのが難しいという方は、おかずをごはんの上やパンの上のせて食べるようにしてみましょう。

あさ
かんたん！朝ごはんレシピ

～を食べるのは難しい...
そんな方におすすめ！

もやしたまごどんぶり



【材料（1人分）】

- | | |
|------|---------|
| ごはん | お茶碗 1杯分 |
| もやし | 1/4袋 |
| 油 | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ |
| コショウ | 少々 |
| 卵 | 1個 |

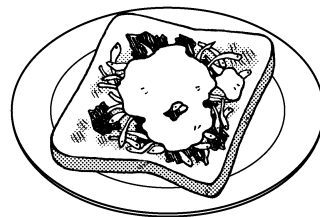
【作り方】

もやしをしんなりするまで油で炒める。

に卵を割り入れて、塩・コショウを入れて弱火で5分加熱する。

お茶碗にごはんを盛り、を上にのせる。

のりじゃこトースト



【材料（1人分）】

- | | |
|---------|----|
| 食パン | 1枚 |
| じゃこ | 適量 |
| マヨネーズ | 適量 |
| のり | 適量 |
| スライスチーズ | 1枚 |

【作り方】

じゃことマヨネーズを混ぜ、食パンにのせる。小さくちぎったのりとチーズをのせ、トースターで焼く。