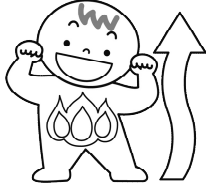


朝ごはんを食べると、どんないいことがあるの？

体温を上げる

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり始め、午前中はそのままの体温が続きます。体温が上がると勉強や運動にもやる気がわいてきます。



脳にエネルギーを補給

朝の脳は、エネルギーの少ない状態です。朝ごはんは脳にエネルギーを補給することで、集中力が上がり、気持ちを落ち着けて学習することができます。



体のリズムを整える

毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで体には規則正しいリズムが生まれます。食べた物は腸を刺激し、排便も促してくれます。



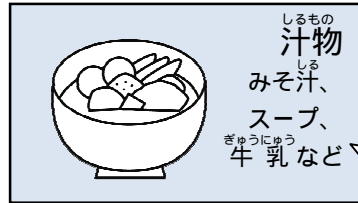
朝ごはん、なにを食べればいいの？

野菜や果物は食物せんいや水分が多く排便を促してくれます。



肉、魚、卵に多いたんぱく質は、体温を上げる効果があります。

炭水化物の多い主食は、エネルギーを与えて脳を自覚めさせてくれます。



～で不足している栄養を補給する他に水分を補給する役割もあります。

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。一品ずつそろえるのが難しいという人は、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。

かんたん！朝ごはんレシピ

女子栄養大学監修 すこやか三郷 朝食レシピ
「ぱぱっと簡単！ しあわせ朝ごはん」より

焼きおにスープ

【材料（1人分）】

- 冷凍焼きおにぎり … 1個
- 卵スープ（フリーズドライ） … 1/2食分
- 水 … 180ml

【作り方】

耐熱容器に卵スープ、冷凍焼きおにぎり水を入れる。
ラップをふんわりかけてレンジで4分加熱する。

さんまのかば焼き丼

【材料（1人分）】

- ごはん … 120g
- 卵 … 1個
- 砂糖 … 小さじ1
- 塩 … ひとつまみ
- サラダ油 … 小さじ1
- さんまのかば焼き缶 … 1/2缶
- 万能ねぎ … 適量

【作り方】

さんまは耐熱容器に入れふんわりとラップをかけたレンジで20秒加熱する。
卵を割り砂糖、塩を入れてよく。
フライパンに油を熱し、を入れ大きくかき混ぜ半熟になったら火を止める。
丼にごはんを盛り、とをのせ好みでねぎを散らす。