

『朝ごはん』しっかり食べていますか？

朝ごはんは英語で「Breakfast (ブレイクファスト)」といいます。これはもともと「^{だんじき}断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。だから朝、起きたとき体はエネルギー不足の状態なのです。朝ごはんを食べずに登校するとお昼の給食の時間まで長い間“断食状態”になってしまいます。子どもの時から朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんのはたらき

体に

エネルギーチャージ



元気に体をうごかす力となり、ケガをしにくい体をつくれます。

脳の

スイッチオン



脳をはたらかせるエネルギー源となり勉強に集中できます。

心の

リズムセット



生活リズムがととのい、気持ちが落ちつきます。

朝ごはん

ワンランクアップ大作戦



その1 前日の夜にある程度準備しておく。(例：野菜を切っておく、茹で卵を作る)

その2 夕食のおかずをリメイクする。

- ・ポテトサラダやおひたし→溶いたたまごと一緒に焼いてオムレツや卵焼きに。
- ・野菜スープ→牛乳とクリームコーン缶を入れて煮てポタージュスープに。

その3 みそ汁を具たくさんにする。

- ・乾燥わかめやもやしを利用すれば包丁、まな板いらず。
- ・仕上げに卵を割って落としてもgood!

その4 お茶のかわりに野菜ジュースや牛乳を飲む。

その5 トーストはチーズをのせてチーズトーストにする。

その6 くだものを食べる。

- ・みかんやバナナをいつも用意しておく。
- ・りんごは皮をむかずにそのままかじる。

その7 卵料理を必ず食べる。(ゆで卵や卵かけごはんでもOK)

その8 チーズやヨーグルトを食べる。

プラスアルファ
今の朝食に+α!!

一品より二品、二品より三品…
品数が増えるほど、栄養が
充実していきます

おにぎり + ヨーグルト + みかん + ゆでたまご + …

朝食レシピ（主食編）

簡単に作れて手軽に食べられる料理を紹介します。

ベーコンエッグチーズごはん 1人分

材 料

ごはん 茶わん1杯（150g）
卵 1個
ベーコン（ハーフサイズ） 2枚
ピザ用チーズ 大さじ2
油 小さじ1
塩こしょう 少々
しょうゆ 適量

ー作り方ー

- 1 フライパンに油を入れて熱しベーコンを焼く。
- 2 ベーコンの上に卵をのせて白身がかたまるまで焼き塩こしょうをふる。
- 3 器にごはんを盛り、ピザ用チーズをのせる。ラップをふんわりとかけてレンジで600W、20秒加熱する。ピザ用チーズが溶けるまでそのままおく。
- 4 3にベーコンエッグをのせてしょうゆをかける。

のりチーズトースト 1人分

材 料

食パン（6枚切り） 1枚
焼きのり 1／4枚
ピザ用チーズ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

ー作り方ー

- 1 のりは手でちぎる。
- 2 チーズ、のり、しょうゆを混ぜ合わせ食パンの上にのせる。
- 3 トースターで焼く。

中華風オートミール卵がゆ 1人分

材 料

オートミール 80g
白だし 大さじ2
卵 1個
ごま油 大さじ1
青ねぎ（小口切り） 適宜

ー作り方ー

- 1 鍋にオートミール、白だし、水500mLを入れてさっと混ぜる。中火にかけてひと煮立ちさせたら、ふたをしてオートミールがやわらかくなるまで弱火で5分ほど煮る。
- 2 割りほぐした卵を1に回し入れ、ふたをして1分煮る。
- 3 仕上げにごま油をかけ、青ねぎを散らす。

釜玉ツナうどん 1人分

材 料

冷凍うどん 1玉
ツナ缶（オイル漬け） 1缶（70g）
卵 1個
しょうゆ 大さじ1/2
A { 白いりごま 小さじ1
かつお節 1袋（4g）
ごま油 小さじ1
青ねぎ（小口切り） 大さじ1

ー作り方ー

- 1 ボウルにツナ缶とAを入れて混ぜる。
※ツナ缶の汁けはきっておく。
- 2 耐熱容器に冷凍うどんをのせ、ふんわりとラップをかけ、600Wで2分30秒加熱する。
- 3 2の上に1と卵を割り入れてのせ、しょうゆを回しかける。