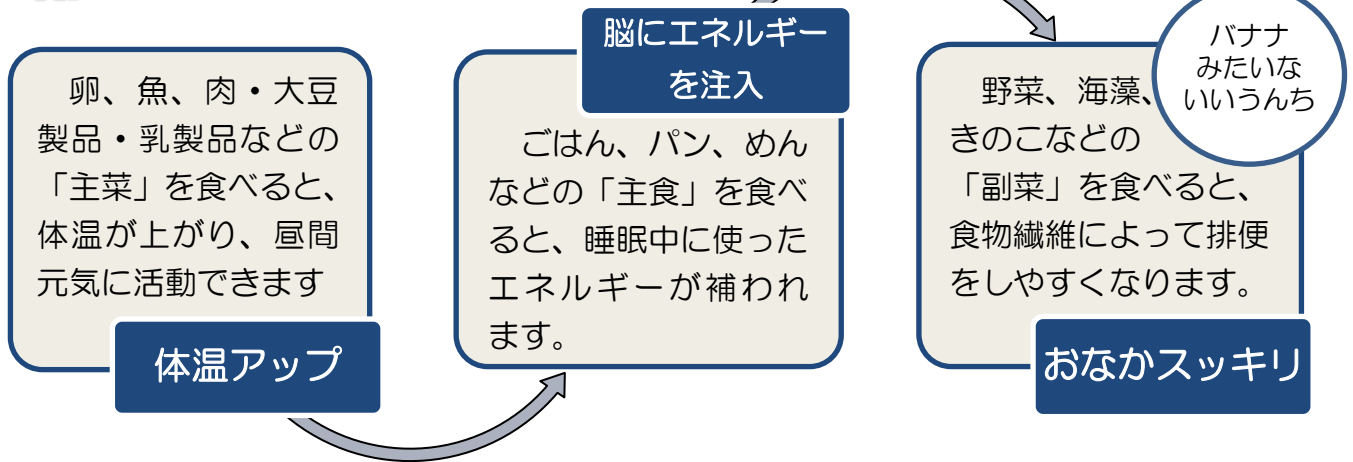


# 早寝・早起き・朝ごはん



## 朝ごはんのすごいパワー！



## はじめよう！朝食ステップアップ

朝食は 食べない	<ul style="list-style-type: none"><li>・果物やヨーグルト、牛乳だけでも食べる</li><li>・おにぎりなどの主食になるものだけでも食べる</li></ul>
とりあえず 食べる	<ul style="list-style-type: none"><li>・パンと牛乳・おにぎりともみそ汁を組み合わせる</li><li>・シリアルと牛乳、果物を組み合わせる</li></ul>
しっかり 食べる	<ul style="list-style-type: none"><li>・主食、主菜、副菜をそろえて食べる</li><li>・乳製品や果物を加えて、さらにバランスアップ</li></ul>

## かんたん朝ごはんレシピ★



### しらすトースト

＜材 料＞ 子ども2人分  
食パン（6枚切） 1枚  
バター 適量  
しらす干し 大さじ2  
溶けるチーズ 大さじ2

### ＜作り方＞

- ①食パンを1/4に切りバターをぬる。
- ②しらす干しとチーズを合わせて①のパンにのせる。
- ③オーブントースターで、チーズが溶けるまで焼く。

野菜スープやサラダ、果物を組み合わせるとバランスがよくなります。