

朝ごはんを食べよう！

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。暑さに負けないように早寝、早起き、朝ごはんを生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

朝ごはんの効果

- 脳の働きが良くなる
- お腹の調子を整える
- 体温が上がる
- 病気にかかりにくくなる
- 心身の成長につながる



朝ごはんを食べるとエネルギーが供給され、脳が活性化するほか、胃に食べ物が入り腸を刺激することで、朝の排便を促します。

また、寝ている間に低下した体温を上昇させ、代謝が上がることで病気にかかりにくい体を作ってくれます。午前中、元気に活動するために朝食を摂りましょう。

どんな朝ごはんがいいの？

野菜や果物など
☆体やおなかの調子を整える

ごはん、パンなど
☆脳の活性化



魚、肉、卵など
☆体温を上げる

朝食で品数を多くすることは大変ですので、お汁を具沢山にしたり、ご飯の上に鮭フレーク、ふりかけやコーンを混ぜたりすることで野菜や、たんぱく質を摂ることができます。

トーストは食パンの上にチーズやツナを乗せ、ミニトマトやキウイフルーツ、ブドウなどを一緒に摂るとバランスのとれた朝食ができます。

●たとえば・・・

豚汁



チーズトースト



+



ごはん



+



簡単朝ごはんレシピ 〈簡単トマト風〉

○材料（1人分）

- ・ごはん 100g
- ・好きなカップスープの素 1袋
- ・ハム1枚
- ・溶けるチーズ お好みで
- ・お湯 150cc
- ・パセリ 少々

○作り方

- ① 耐熱容器にスープの素とお湯を入れ、スープを作る
- ② ①にご飯、カットしたハムなどの具材を入れ、軽く混ぜる
- ③ 上にチーズをのせて、ラップをして電子レンジで50秒～1分ほど加熱

