



きゅうしょくにゅーす

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝食で3つのスイッチオン

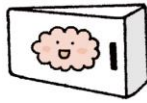


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはん作りを簡単に！ おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	主菜 <p>たまご卵、ウィンナー、納豆、ちりめんじゃこ、とうふ豆腐、ちくわ、ハム</p>	副菜 <p>コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス</p>	果物 <p>みかん、いちご、バナナ</p>
牛乳・乳製品 <p>チーズ、ぎゅうにゅう牛乳、ヨーグルト</p>			

卵ちゃんは変身上手

わたしは、変身が得意なの朝食にもってこいよ！

スクラジブルエッグ、ゆで卵、卵焼き、オムレツ、目玉焼きほらね

みそ汁にだって入れてもいいわ

わたしを食べてあなたも元気っ子に変身してね！

めんつゆでもOK!

レッツ クッキング

給食レシピを紹介しします。材料は、必ずこれが必要というわけではありませんので、家にある材料でアレンジしながら作ってみてください。子どもと一緒に作るのも楽しいですね。その時は、ぜひ子どもに味見係を任命してください♪

●インディアンサラダ●

- 材料（4人分）
- ハム 3枚
 - じゃがいも 中2個
 - にんじん 1/4本
 - ブロッコリー 40g
 - スパゲッティ 20g
 - マヨネーズ 40g
 - カレー粉 お好みの量
 - 塩・こしょう 少々

作り方

- ① スパゲッティは半分に折り、茹でて冷ましておく。
- ② ハムは千切りに、にんじんとじゃがいもはいちょう切り、ブロッコリーは小さめに切る。
- ③ じゃがいもは茹でてつぶし、冷ましておく。にんじん、ブロッコリーも茹でて冷ましておく。
- ④ すべての食材と調味料を混ぜて出来上がり♡

ハムの代わりに小さめのから揚げを入れるとボリュームアップ！

パンにはさんで食べるとおいしいよ！

●親子うどん●

- 材料（4人分）
- うどん 4玉
 - 鶏もも肉 80g
 - たまねぎ 1/2個
 - にんじん 1/4本
 - たけのこ水煮千切り 30g
 - たまご 2個
 - 小松菜 20g
 - 削り節 10g
 - 酒 小さじ2
 - さとう 小さじ1
 - みりん 小さじ2
 - しょうゆ 大さじ2
 - 塩 少々
 - 片栗粉 適量

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんじんは細切りにする。小松菜は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② 削り節でだしをとり、調味料、鶏肉、野菜を入れて煮る。
- ③ 火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 溶き卵を流しいれ、小松菜を入れる。
- ⑤ 茹でうどんにかけて出来上がり♡

めんつゆでもOK!