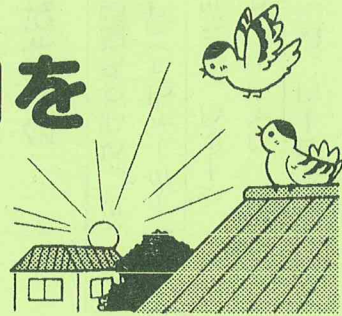


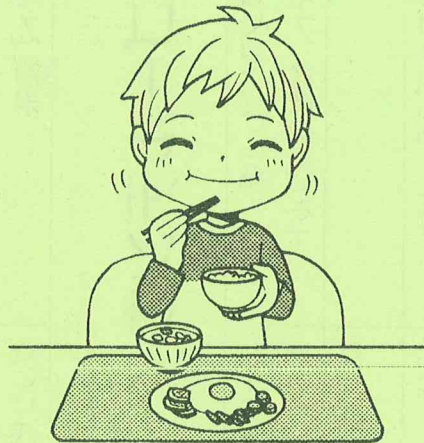
たのしくたべようニュース

朝ごはん で1日を 元気に始めましょう



1日の最初の食事である朝ごはんはとても大切です。元気になる朝ごはんについて考えてみましょう。

朝ごはんは目覚めのスイッチ



朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんによって腸の働きが高まり排便をしやすくなります。

元気にすごすために朝ごはんをしっかりと食べて体を目覚めさせましょう。

朝ごはんづくりのポイント

短時間で用意する

朝ごはんを短時間で用意するためには、前の日につくって朝は温めて食べられるようにしたり、休日や時間のある時に常備菜や保存食をつくったりしておくとういでしょう。

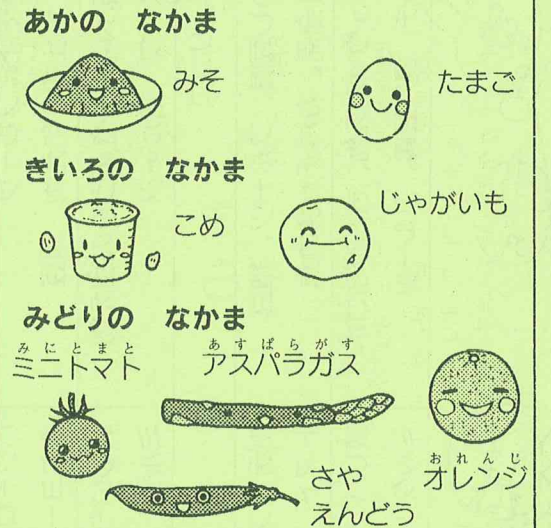
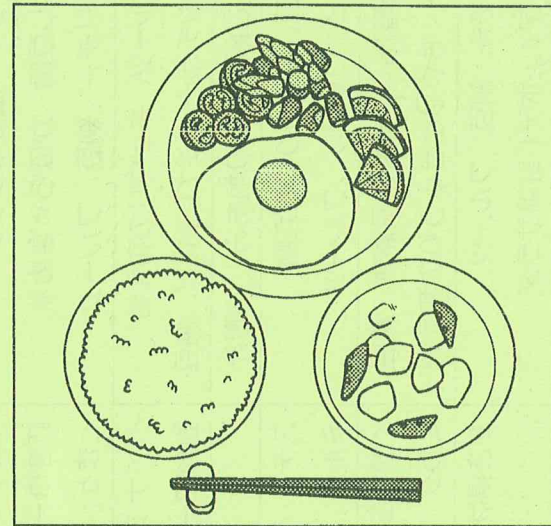
そのほか、手軽に使える缶詰や瓶詰など、市販の食品を活用することも時間の短縮につながります。

栄養バランスをとる

いつもの朝食に足りない食品を少し加えたり、1品追加したりして簡単に栄養バランスをアップさせてみませんか？

例えば、野菜や卵を炒めてごはんのせてどんぶり風にしたたり、食パンに野菜やチーズをのせてピザ風にしたたり、野菜を多く入れたみそ汁を追加したりするだけでも栄養のバランスがアップします。

あさごはんにあかきみどり がそろっているかな？



あかきみどりがそろってげんきがでるあさごはんになるよ

朝ごはんに 赤黄緑の メニューを！



食品は含まれる栄養素別に赤黄緑のグループにわけることができます。赤は魚や肉、豆、牛乳などの体をつくるもとになる食品で、黄は穀類、いも類などのエネルギーとなる食品、緑は野菜や果物などの体の調子をととのえる食品です。赤黄緑のバランスを考えてとりましょう。

赤・黄・緑の朝ごはんメニュー

赤	黄	緑
目玉焼き ウインナーソーセージ	ごはん パン	野菜スープ サラダ
納豆 焼き魚		果物