

はじめましょう **朝**ごはん習慣

活動的な一日をスタートさせるために、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを 食べないと〇〇〇

- *「やる気がおきない」
- *「いらいらする」
- *「からだがだるい」

などの体調不良や肥満の原因になります。

集中力も低下し、テストの点数が悪くなる傾向も報告されています。

(文部科学省調査より)

朝ごはんを 食べると〇〇〇

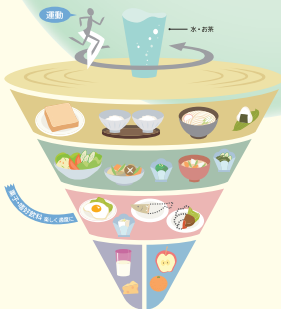
睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動きだします。また、胃腸が刺激され、排便を促してくれます。



どんな朝ごはんが 理想的？

主食・副菜・主菜を組み合わせた朝ごはんが理想的です。

忙しい朝の時間でも、簡単に作れて食べやすいメニューを取り入れることで、手軽にバランスをとることができます。



朝ごはん習慣を スタートさせるための ポイント！

- *夜更かしをしない。
- *毎日決まった時間に食卓につく。
- *少量でも食べる習慣をつける。
- *夜食をひかえる。

裏面は簡単、おいしい
朝ごはんレシピです♪

裏面へ

簡単・おいしい！朝ごはんⅠ

洋風お好み焼き

主食 副菜

材料 4人分

小麦粉	1カップ(110g)
牛乳	150g
卵	1個
ホールコーン	100g
ベーコン (またはハム)	35g
チーズ	40g



* 冷蔵庫にあるもので簡単に作れます。

主菜

作り方

- 1 ベーコンは線切り、チーズは短冊切りにする。
- 2 ボールに牛乳と卵を混ぜ、小麦粉、具を加えて混ぜあわせ、フライパンで両面焼く。

* ホールコーンは、冷凍でも缶詰でもよい。

変わり冷奴

主菜

副菜

材料 4人分

豆腐	小4パック(600g)
オクラ	4本
サクラエビ	大さじ4
ポン酢	
〔酢	大さじ2
〔しょうゆ	大さじ2



* じゃこ・おかか・なめたけでもおいしいです。

作り方

- 1 オクラは小口切りにし、切り口を星型にきる。
- 2 皿に豆腐を盛り、上にオクラ、サクラエビを盛る。
- 3 ポン酢をかける。

和風ラタトゥウ

副菜

材料 4人分

なす	1と1/2個
ズッキーニ	1/2本 (またはきゅうり)
にんじん	1/4本
セロリ	1/2本
たまねぎ	1/2個
パプリカ	1/2個 (またはピーマン)
かぼちゃ	中1/8個
塩	小さじ1
水	50ml



* 冷めてもおいしいです。

作り方

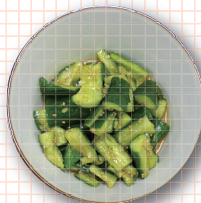
- 1 野菜は全部2cm角に切る。
- 2 鍋に①と塩を入れ、中火で15分蒸し煮にする。

たたききゅうりの即席漬け

副菜

材料 4人分


きゅうり	2本
塩	適宜
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま	小さじ1




* ビニール袋で作れます。

作り方

- 1 きゅうりは塩をまぶして板ずり、水洗いし、水気をよく拭いて3cmに切る。
- 2 ビニール袋に①を入れ、すりこ木でたたく。調味料を入れ混ぜ合わせる。

* 朝ごはんレシピは、 港区食生活等改善推進員のおすすめレシピです。

リサイクル適性 
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。