

9月 元気之源！朝ごはん！



朝ごはんを食べるとよいことがいっぱい！

体のリズムを整える

一日のリズムは朝食から始まります。毎朝決まった時間に朝食をとることで、生活リズムが整い、よい生活習慣を身に付けることができます。



元気とやる気アップ

朝食をとると体の中で熱が作られ、体温が上がり、元気が出ます。朝食を食べずにいると、体温が下がったままで、力も入りません。いらいらしやすく、集中力もなくなります。



脳にエネルギー注入

朝食は、学力にも深く関係しています。朝食を抜くと脳が働くためのエネルギーが足りなくなってしまう。エネルギーが足りないと、集中力や記憶力も低下します。



朝ごはんレベルを上げていこう！

自分がいつも食べている朝ごはんのレベルは、どのレベルかな？



忙しい朝でもしっかり食べて、元気な一日のスタートをきりましょう！

理想の朝ごはん！

さらに牛乳（乳製品）や、果物をプラスすると完璧です！



とっても朝ごはん



主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事

あとひといき朝ごはん



主食・主菜・汁物がそろった食事

なんとか朝ごはん



主食・汁物がそろった食事

とりあえず朝ごはん



主食(ご飯・パン・麺類)のみ

ちょっぴり朝ごはん



飲み物（牛乳・ジュース）
または果物のみ

素敵な一日は
素敵な朝ごはんから
はじまります



簡単朝ごはんレシピ

★じゃこチーズおにぎり

材料 (ひとつ分)

- ご飯……………お茶わん1杯
- プロセスチーズ……………1個
- 青菜（ほうれん草や小松菜など）…少し
- ◆ちりめんじゃこ……………ふたつまみ
- ◆かつお節……………ふたつまみ
- ◆ごま……………ひとつまみ
- しょうゆ……………少々



作り方

- 1 プロセスチーズと青菜を小さく切る。
- 2 青菜はラップで包み、レンジでかるく加熱をする。
- 3 ◆とチーズ、青菜、ごはん、しょうゆを混ぜる。
- 4 おにぎりにする。

中学生に不足しがちな
カルシウムも
とれるよ！

