



元気のみなもと

朝ごはんを食べよう！



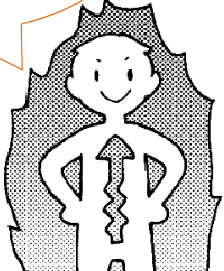
朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きも活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、1日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切な役割をしています。



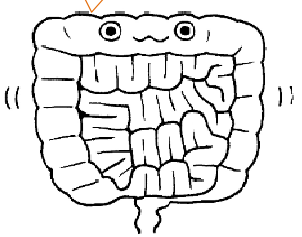
朝ごはん
3つのスイッチ

頭のスイッチ
脳が目覚める！

からだのスイッチ
体温上昇



おなかのスイッチ
排便を促す



●3つのスイッチを入れるには、栄養バランスも大切です。

朝ごはんステップアップ

野菜を中心としたもので、主に体の調子を整えるもの

副菜

主菜

魚、肉、たまご、大豆製品などで、主に体をつくるものになるもの

主食

ごはん、パン、めん類などで、主にエネルギー源になるもの

「主食・主菜・副菜」がそろえると、栄養のバランスがよくなります。

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんすることで、栄養のバランスがよりよくなります。



いただきます



少しの工夫で楽しい朝ごはん♪
簡単レシピ紹介



具材をひと工夫
カルシウムたっぷり元気納豆

材料を混ぜて炊くだけ！
ツナと塩昆布の炊き込みご飯

- 材料 (一人分)
- 納豆……………1パック
 - 納豆のたれ…1個
 - しらす……………8g
 - かつお節…少々
 - ほうれん草…30g
- 作り方
- ①ほうれん草はよく洗い、ラップに包んで、電子レンジで1分加熱する。
 - ②ほうれん草を水にとり、よく洗って絞り、みじん切りにする。
 - ③納豆、納豆のたれ、ほうれん草、しらす、かつお節をよく混ぜる。

- 材料 (2人分)
- 米……………200g
 - ツナ……………1缶
 - 塩昆布…16g
 - にんじん…20g
- 作り方
- ①米を研いで普通に水加減する(200gのお米に水300ml)
 - ②①に塩昆布とツナ、千切りにんじんを乗せて炊く

具たくさん、お味噌汁と一緒に食べると、野菜もたっぷり食べられます。



ほうれん草や、小松菜のおひたしと、お味噌汁をつけると栄養バランスがよくなります。

