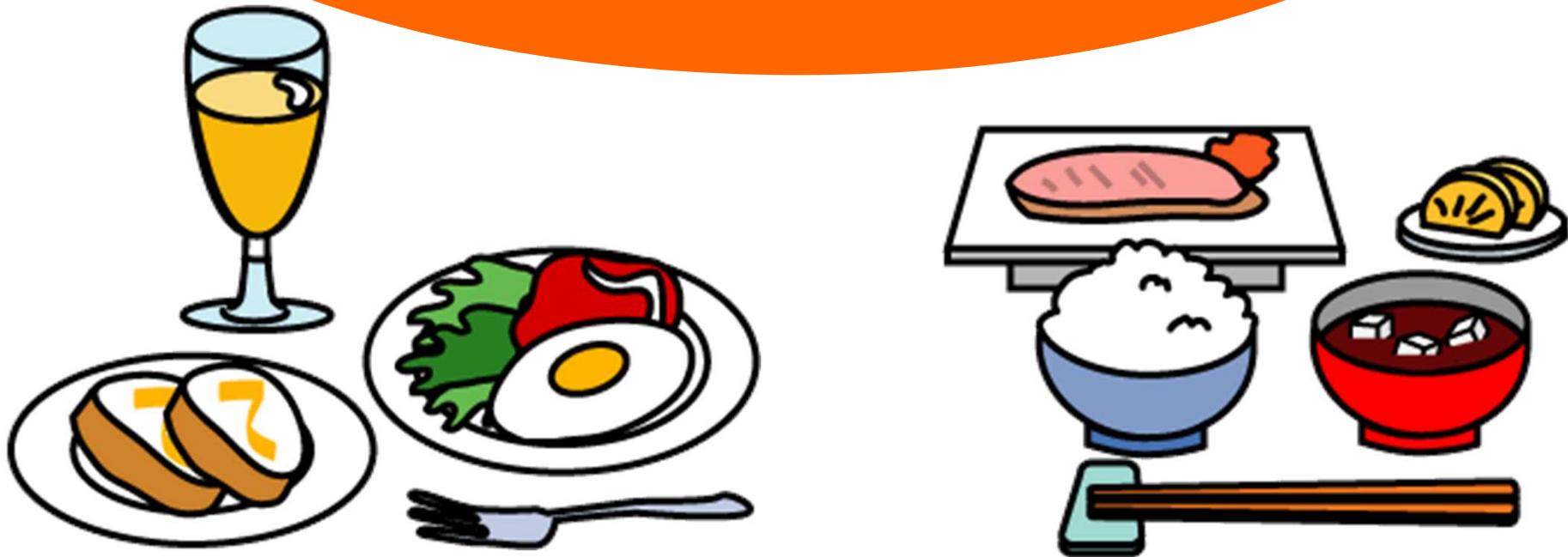


あさごはんの ヒミツ!





あさごはんのやくわり



ねているあいだにさがった
たいおんをあげる

脳(のう)
やからだにエネルギーを
あたえる



からだのちょうしをととのえる
おなかのはたらきをよくなる

おうちのひととの
コミュニケーション



たべることのたいせつさ

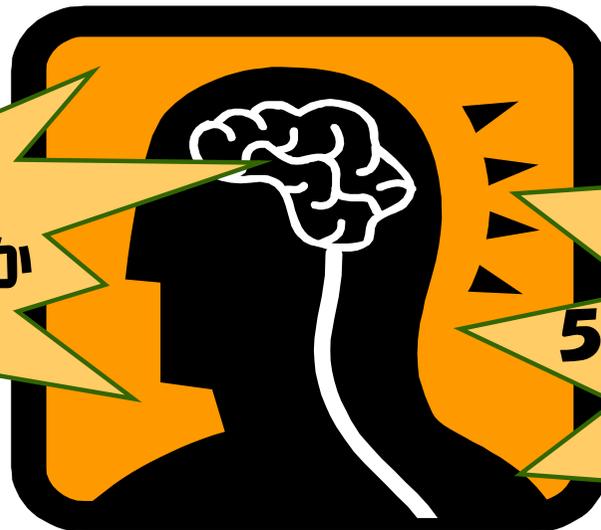


けつえきの「とうぶん」が

のうやからだのエネルギーになります！！

ポイント①

とうぶんはたべものでしか
とることができない！



ポイント②

とうぶんは
5~6じかん(おているあいだ)
でなくなってしまう！

1にち3しょく たべないとエネルギーがそくに
なっちゃいます！



しっかりたべようあさごはん



いただきます



めざせ！まんてん

あさごはん

ステップアップ

だいさくせん！！

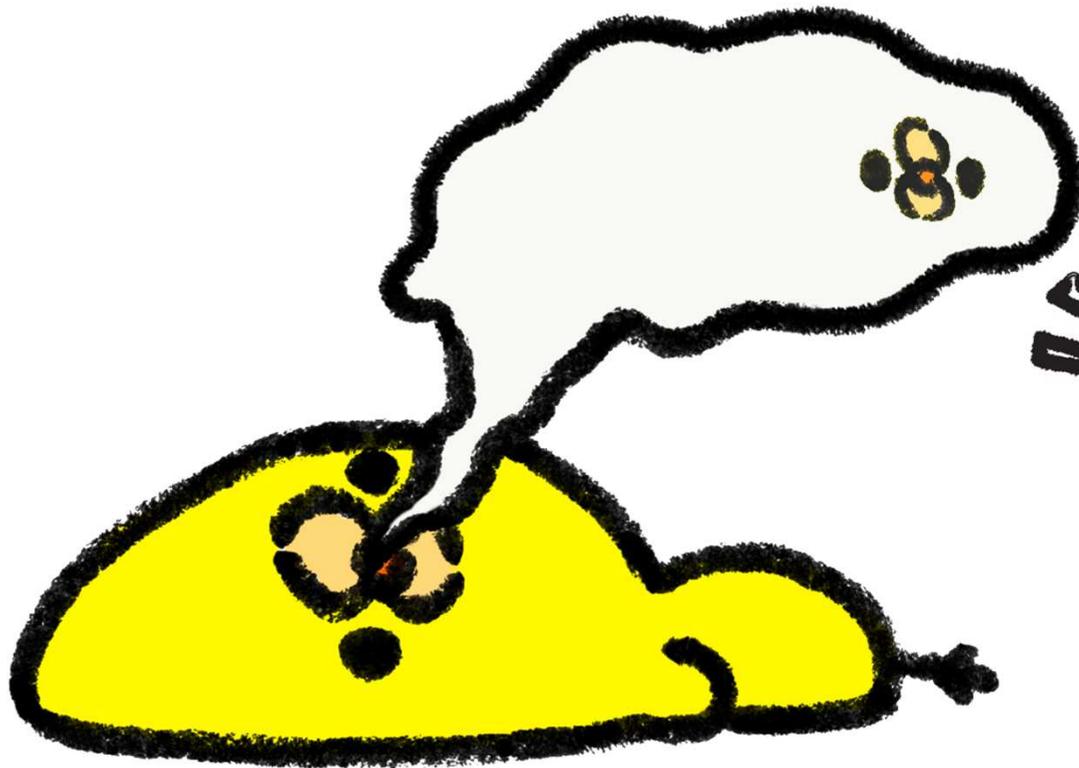




あさごはんステップ



なにもたべない・・・。



!!!

のうやからだか
エネルギーが
足りません。





あさごはんステップ



ぎゅうにゅうやむぎぢゃな どのすいいぶんをのむ。

ねているあいだにあせをかく
ので、すいぶんほきゅうはたい
せつです！！
ただしおさとうがおおくはい
っているのみものは“ちゅうい”
がひつようです。ぎゅうにゅう
や、むぎぢゃをのみましょう。

ムムム





あさごはんステップ



おにぎいなどの
エネルギー（黄）
を食べる。



ごはんなどのブドウ糖が「のう」のエネルギーになります！！まずはごはんだけでも、しっかりたべましょう。

ムムム



あさごはんステップ



しゅしよく(黄)
+しゅさい(赤)など2し
なたべましょう。

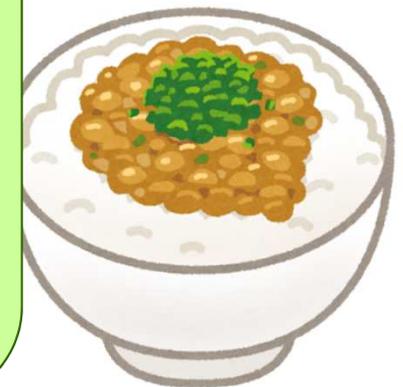


しゅしよく→ごはん、めん、パンなど

しゅさい→にく、さかな、たまごなどのおかず。

えのように「なっとうごはん」

「トーストにめだまやき」などがかんたんです。





あさごはんステップ



主食(黄) + 主菜(赤)
副菜(緑)を
そろえましょう。

ステップ3のメニューと

やさいのおかずを食べましょう
ぐだくさんの「みそ汁」を食べると
やさいをたくさんたべられます。





みんなもつくってみよう



かんたんなあさごはん

レシピ





**具材をひと工夫
カルシウムたっぷり元気納豆**



**たんぱく質と
カルシウムたっぷり**

**かつお節で旨味も
アップ。**

**ほうれん草で
カロテンも**





具材をひと工夫 カルシウムたっぷり元気納豆



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。

具だくさんな、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。





**材料を混ぜて炊くだけ！
ツナと塩昆布の炊き込みご飯**



**炊飯器に入れて
炊飯するだけ**

**塩昆布とツナの相性は
抜群です！！**





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（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

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。





レンジでかんたん！ チーズオムレツ



レンジで簡単
主菜のできあがり

パンにご飯に





レンジでかんたん！ チーズオムレツ



材料（1人分）

たまご……………2個

スライスチーズ・1枚

ケチャップ……………8g

中濃ソース……………8g

シタス……………2枚

ミニトマト……………2個



作り方

①耐熱容器に卵を割り入れ、よく溶きほぐす。ちぎったスライスチーズを入れる。

②ラップをかけて電子レンジで1分～1分30秒加熱する。ラップをしたまま1分くらい置いておく。

③器に盛り付け、シタス、ミニトマトを添え、ソースをかける。