

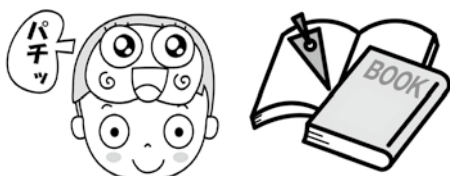
もうすぐ楽しい夏休みがはじまります。夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活とバランスの取れた食事が大切です。生活リズムを整えるために早寝・早起きをし、毎日朝ごはんを食べましょう。

げんき 元氣のもと あさ 朝ごはんから

あさ
朝ごはんを食べると・・・

あたま めざ 頭が目覚める！

脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときはエネルギー不足です。エネルギー補給により脳が目覚め、集中力が高まります。



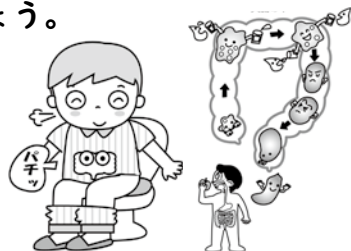
からだ めざ 体が目覚める！

夜眠っている間に下がった体温が上がって、朝から元気に動くことができます。



べん で 便が出やすくなる！

胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始め、朝に便が出やすくなります。朝ごはんを食べた後は、トイレに行く習慣をつけましょう。



あさ
朝ごはんを食べて生活
リズムをととのえよう！



と あさ た バランスの取れた朝ごはんを食べよう！



食べ物に含まれるおもな栄養素は、その働きによって3つのグループ、赤、黄、緑に分けられます。おもに体を作るものとなるのは赤のグループで、熱や力のもととなるのは黄のグループ、緑のグループは体の調子を整えます。この3つのグループを組み合わせて食べると栄養バランスの取れた食事ができます。



あさ
朝ごはんは何を食べたかな？ ここに書き出してみよう！

例

- ・ごはん
- ・具だくさんみそしる
(ワカメ、ジャガイモ、ニンジン)
- ・目玉焼き
- ・サラダ (トマト、キュウリ)



じぶん
あさ
自分の朝ごはんを3つのグループにわけてみよう！



あか 赤のグループ	き 黄のグループ	みどり 緑のグループ
例・・・ワカメ、たまご	例・・・ごはん、ジャガイモ	例・・・ニンジン、トマト、キュウリ

〇バランスよく食べることができましたか？

〇足りない色のグループがあったら、昼ごはんや夕ごはんでは食べるように心がけましょう。

★朝ごはんを食べる習慣がないという人は、何か食べることから始めましょう。



あさ 朝ごはんレシピ！



おうちのひととつくってみませんか？

料理をする前は石けんで手を洗いましょう。

小さじ1 = 5cc・大さじ1 = 15cc・1カップ = 200ccです。

食材や調味料の分量は好みで加減してください。



あさ 朝ごはんレシピを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、パワーをつけ夏休みを元気に過ごしましょう。

パン派

かんたん夏野菜ピザトースト

材料 (1枚分)	
食パン	1枚
玉ねぎ	1/6個
トマト	1/4個
ピーマン	1/4個
ウインナー	1本
トマトケチャップ	大さじ1
スライスチーズ	1枚



☆材料を変えたりいろいろな味にアレンジできます
たとえば…
ウインナー⇒ツナ缶
Let's cook!

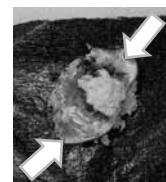
作り方

- ① 材料はすべて火が通りやすいようにうす切りにする。食パンにケチャップをぬる。
- ② 玉ねぎ・トマト・ピーマン・ウインナー・チーズの順にのせる。
- ③ トースターで焼き色がつけばできあがり。

ごはん派

かんたん卵おにぎらず

材料 (1個分)	
ごはん	お茶碗1杯
焼きのり	1枚
卵	1個
油	小さじ1/2
かつお節	適量
しょうゆ	適量
マヨネーズ	適量



作り方

- ① 目玉焼きを焼く。
- ② ラップに焼きのりをのせ、中央にごはんを半分のせる。その上に目玉焼き・かつお節・マヨネーズ・残りのごはんをのせる。焼きのりの四隅が真ん中で合わさるように包みこむ。
- ③ 包丁でラップごと半分に切ればできあがり。



なつやす 夏休みも牛乳を飲もう！

牛乳は、体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、丈夫な骨を作るためには欠かすことができません。

また、運動のあとに、牛乳を飲むことで体温調整に必要な血液量が増え、熱中症の予防にもなります。

給食のない夏休みも牛乳を飲みましょう。

きなこ牛乳



材料 (1人分)	
牛乳	200cc
きなこ	大さじ1
はちみつ(さとう)	適量

作り方

- ① カップに牛乳を注ぐ。
 - ② きなこ、はちみつ(さとう)を入れてよく混ぜる。
- ※電子レンジで1分くらいあたためてもおいしいです！

スープ派

かんたんマカロニスープ

材料 (1人分)	
ベーコン	1枚
トマト	1/4個
玉ねぎ	1/4個
マカロニ	5g
スープの素+水	160cc
油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① ベーコンは1cm、トマト・玉ねぎも小さく切る。小鍋に油を入れ、材料を炒める。
- ② スープの素と水を入れてふつとうしたら、マカロニをいれ5分ほど煮る。
- ③ 塩・こしょうで味付けをしてできあがり。

できあがりマグカップ1杯くらいになり、とけるチーズをいれてもおいしいです



野菜は、旬の時期にいちばん栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜にはトマト・きゅうり・ピーマンなどがあり、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンするといわれています。

