



新年度がはじまり 1 か月がたちました。新しい環境にも慣れてきたと思いますが、同時に疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。睡眠をしっかりとり体調を整えましょう！また、元気に過ごすためには朝ごはんが大切です！

朝ごはんを食べると、いいこといっぱい！



体や脳の
エネルギーになる

体と脳が
目覚める！



体温が上がる

元気に活動
できる！



脳の働きを活発に
する

集中力が
アップ！



排便を促す

胃腸の働き
がよくなる！

ひとくちでも何かを食べる習慣づくりからスタート♪

理想の食事は、「黄色」と「赤」と「緑」の食品が揃っていることですが、食欲がない、時間がないなどの理由で朝ごはんを食べていない場合は、食べられるものを食べることから始めましょう！



熱や力になるもの
ごはん、パン、いも類、麺類



血や筋肉になるもの
肉、卵、魚、大豆製品・乳製品



体の調子を整えるもの
野菜類、海藻類、果物類

★ステップ1→まずは、「黄色」と「赤」と「緑」の食品の中から1品食べて朝ごはんを食べる習慣作り！

★ステップ2→食べる習慣ができたら・・・

「黄色」と「赤」と「緑」の食品の中から、2種類を組み合わせさせて食べましょう！

★ステップ3→「黄色」と「赤」と「緑」の食品を組み合わせれば、栄養バランスのよい食事が完成！

おすすめの朝ごはんを紹介します！

★パンのアレンジ★

「パングラタン」

●作り方

- ①耐熱容器に粉末スープを表示のお湯の量で溶かす。
 - ②①にパンをちぎって入れる。
 - ③②にピザ用チーズをのせて、トースターでチーズにこげ目がつく程度焼き、出来上がり。
- ※粉末スープはお好みのものでOK。

「納豆トースト」

●作り方

- ①納豆とついているたれを混ぜ合わせておく。
食パンにマーガリンをぬり、①とピザ用チーズをのせる。
- ②チーズがとけて焼き色がつくまで焼いて出来上がり。
※きざみのりをちらすと風味が増します。