

6月は
食育月間です

毎日朝ごはんを食べていますか？

寝坊して食べる時間がない人
面倒だから食べない人
ダイエットしているから食べない人…はいませんか？
健康に毎日を過ごすため、
朝ごはんには大切な役割があります。

朝ごはんを食べるとこんないいこと！

・体温を上げる

寝ている間に下がった体温は、
朝ごはんを食べることで上がります。
体温が上がると元気に動くことができます。

・集中力がアップ

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているため、
朝は脳も体もエネルギー不足になっています。
朝ごはんを食べて脳や体にエネルギーを送りましょう。
脳のエネルギー源となるブドウ糖は、ごはん・パン・麺などの
主食として利用する食材に多く含まれます。
これらの食材を朝ごはんに取り入れると、集中力がアップして仕事や
勉強がはかどります。

・おなかを動かす

食べものがおなかに入ると、胃や腸が動きはじめ、便通が良くなりおなかスッキリします。

・1日の栄養バランスがとりやすくなる

朝ごはんを食べないと、昼と夜に食べすぎてしまいがち。
一日二食は栄養のバランスがとりにくく、太りやすくなったり、体調不良をおこしやすくなります。





いそがしい朝は、時短メニューでしっかり食べる！
栄養補給が完了したら、1日を元気にスタート！

包丁いらず！混ぜるだけ！

さけごはん

【材料：2人分】

- | | |
|--------|---------------|
| ご飯 | …茶わん 2 杯 |
| さけフレーク | …大さじ 2 |
| 冷凍枝豆 | …軽く2つかみ (80g) |
| 冷凍コーン | …大さじ 2 (20g) |
| 白ごま | …大さじ 1/2 |

【作り方】

枝豆はレンジで加熱し、さやから出す。
コーンもレンジで加熱する。
ご飯に材料を混ぜ合わせて出来上がり。

1人分エネルギー 346kcal / 食塩相当量 0.4g



あさごはん
ぴったり
ピシッピ



おかずとスープが一緒になってボリューム満点！

かんたん中華スープ

【材料：1人分（1杯分）】

- | | |
|-----------------------|--------------|
| もやし | …1/4 袋 (50g) |
| きんぴらごぼう (市販又は作り置きのもの) | …40g |
| メンマ (汁ごと) | …40g |
| 鶏ガラスープの素 (顆粒) | …小さじ 1/2 |
| ギョーザ (市販のもの) | …2 個 |
| 水 | …150ml |

【作り方】

大きめの器に材料を全て入れ、電子レンジ (500W) で3分加熱する。

※ ギョーザを豆腐や春雨、卵にかえても OK！
鶏ガラスープの素は、お好みで減らして OK！

1人分エネルギー 137kcal / 食塩相当量 1.8g