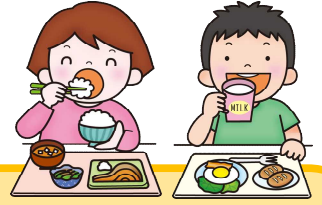


朝ごはんは毎日元気いっぱいにすごそう！

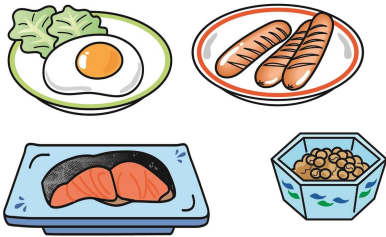
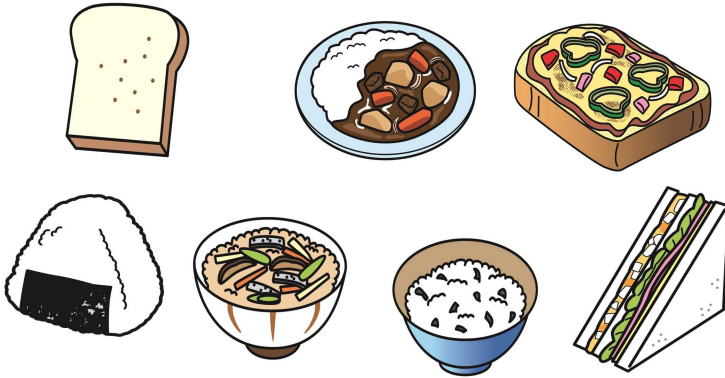
朝ごはんには、体と脳にエネルギーを補給するという役割があります。朝目覚めた時は頭も体も休んでいる状態なので、一日のウォーミングアップとして、朝ごはんを食べて、体の内側を目覚めさせて睡眠中に低下した体温を上げることが重要です。

バランスが大事！！朝ごはん



主食

脳はブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも大切なエネルギー源のひとつです。



主菜（魚・肉・卵・大豆料理）

たんぱく質をしっかり補給して体の体温を上げて体を目覚めさせましょう。



副菜（野菜料理）

主食や主菜でとった栄養を体内で効率良く吸収されるために必要です。



牛乳・乳製品で成長期に必要なカルシウムをプラスしましょう。



朝ごはんをきちんと食べるには、早寝・早起きの習慣が大切です。寝る時間、起きる時間を決めて、生活のリズムを作りましょう。また、寝る時は暗く、起きる時は朝日を浴びて体を目覚めさせましょう。

★★子どもと作って食べたい休日朝ごはん★★ 「バナナヨーグルトパンケーキ」

【材 料】 4人分

ホットケーキミックス	160g
バナナ	1本
ヨーグルト	100g
卵	1個

【作り方】

- ①バナナをつぶす
- ②①に卵を入れてよく混ぜる
- ③ヨーグルトを加え、ホットケーキミックスを加え混ぜる

ホットケーキミックスで休日にパンケーキの朝食はいかがでしょう？

バナナの代わりにすりつぶした野菜や野菜ジュースを加えても彩りよくおいしいです。

