



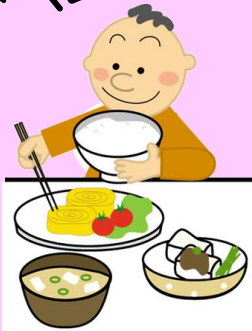
♥ 元気な浜田は ♥ 朝ごはんから

子どもにとって朝ごはんはとても大切です。子どもは体が小さく、エネルギー源を体にためることができないので、一食抜いたり、食べる量が少ないと、頭がボーッとして集中力がなくなったり、落ちつきがなくなります。

忙しい朝ですが、前日の準備や、簡単な食品の組み合わせで、バランスのとれた朝食が食べられると良いですね。おかずのある朝ごはんを食べましょう！！

朝ごはんは元気モリモシ
1日を元気にスタート

「主食・
主菜・副
菜」のそろ
った
バランスの
とれた食事



あたま・からだ・おなかに
スイッチ！

- ◇ 脳と身体が目覚める
- ◇ 体温が上がる
- ◇ 集中力、記憶力アップ
- ◇ 排便のリズムが整う



浜田市食育推進キャラクター
「びいびくん」

夜はぐっすり、
朝の光をあびて目覚めパッチリ

十分な
睡眠



睡眠は大切！

- ◇ 脳と体の疲れを取る
- ◇ ストレスがなくなる
- ◇ 病気の予防
- ◇ 記憶の定着
- ◇ 成長ホルモンをつくる

睡眠ホルモン「メラトニン」
は、朝ごはんから作られます！！
寝る直前の光刺激（夜更かし、TVやスマホ等）は寝つきを悪くします！

規則正しい
生活リズム

いっぱい遊んでスッキリ

日中は十分に体を動かして元気に遊びましょう！！おなかが空き、ご飯を食べて元気に遊べ、ぐっすり眠れます。

- ◇ TV やゲームは時間を決めましょう

適度な
運動





おすすめ！早わざ朝ごはん紹介

忙しい朝は、「主食+副菜+主菜」がそろった朝ごはんを準備するのが大変な日もありますね。たまには、1品でいろいろな栄養がとれるメニューはいかがでしょう？ また、食欲のない日にもおすすめですよ。

 cookpad に掲載中♪



* 三色丼～夕食の焼き魚の残りやシラス干し、鮭フレーク、ツナ缶を使って



【材料 2人分】

ごはん 2杯
 納豆 1パック (45g)
 アジの塩焼き 1尾
 (夕飯の残り)
 ほうれん草 2株 (50g)
 うめぼし 少々
 しょう油 少々

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて、水にさらす。(レンジでも良い)
- ② 納豆はまぜてたれをかける。
- ③ アジは骨を取ってほぐす。
- ④ ごはんの上に①、②、③、うめぼしをのせる。お好みでしょう油を少々かけても良い。

* かぼちゃサンド



【材料 2人分】

食パン (6枚切り) 1枚
 かぼちゃ 50g
 たまねぎ 1/6個
 ソーセージ 2本

調味料

マヨネーズ 大さじ1
 プレーンヨーグルト 大さじ1
 塩、こしょう 少々

【作り方】

- ① かぼちゃは薄めに切る。たまねぎ、ソーセージは薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れラップをかけ、電子レンジ 600W で2分加熱する。水気をよく切り、フォークでかぼちゃをつぶす。
- ③ ②が冷めたら調味料で和える。
- ④ 食パンは4等分に切り、厚みに切り目を入れる。
- ⑤ 食パンに③をはさんで完成。

具材を小さめに切って、ロールサンドにしてもおいしいです。

* おにぎりロール



【材料 2本分】

手巻き用焼きのり・・・2枚
 ご飯・・・軽く茶わん1杯
 キュウリ・・・1/4本
 のり幅より少し長く切り、さらに縦に4つに切る。
 うす切りロースハム・・・2枚
 マヨネーズ・・・適量

【作り方】

- ① ラップを用意し、その上のにりを置く。のりの上下を1.5cm位あけて、ご飯をのりと同じ幅に薄くのせる。ご飯の上にハムをおき、手前にキュウリを1つ置いてマヨネーズをかける。
- ② ラップと一緒にくると巻き、最後に形を整える。切り分ける。