



きょうげんきあさ

今日の元気は朝ごはんから



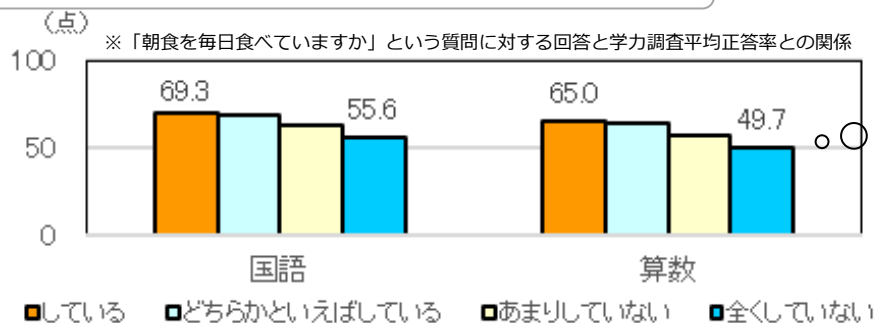
あさ た
朝ごはんを食べると、いいこといっぱい！

あまの
スイッチ
ON!

じつ ね あいだ のう かつどう あさめ さ のう
実は、寝ている間も脳は活動しっぱなし。朝目が覚めたころには脳のエネルギーがすっかり

から あさ た のう まん あさ げんき まな
空っぽに…。朝ごはんを食べて、脳のエネルギーを満タンに！朝から元気に学べます！

ちょうしょくせつしゅ がくりよく ちょうさ へいぎんせいとうりつ かんけい しょうがく ねんせい
朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係 (小学6年生)



あさ た
朝ごはんを食べたら
せいせき
成績がUPするかも！？

からだの
スイッチ
ON!

資料：文部科学省「令和5年度 全国学力・学習状況調査」

じつ ね あいだ たいおん ていか あさ た たいおん あ からだ あたま
実は、寝ている間は体温が低下します。朝ごはんを食べないと体温は上がりず、体も頭も

あさ あさ た たいおん あさ げんき かつどう
朝からボーッと…。朝ごはんを食べて、体温UP！朝から元気に活動できます！

こころの
スイッチ
ON!

あさ まいにちだ こ た こ くら むきりよく すく ほうこく
朝ごはんを毎日食べる子は、食べない子に比べ、イライラ・無気力が少ないとの報告が

あります。朝ごはんを食べると、あごの動きで脳が目覚め、摂取したエネルギーで

あたま
頭がすっきり！おおらかに1日を過ごすことができます！

ひとくふうで かんたん朝ごはん！

あさ いそが ぎゅうにゅう た
朝は忙しいし、牛乳だけ、パンだけ。たしかに食べないよりはましです。

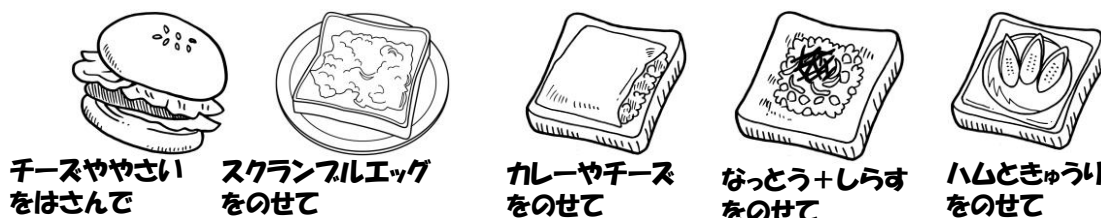
かんたん ほうほう
プラスワンで、簡単にステップアップする方法があります。

たまご なつとう しつ おぎな くだもの やさい おぎな
チーズやゆで卵、納豆などでたんぱく質を補い、果物、野菜でビタミンを補いましょう。

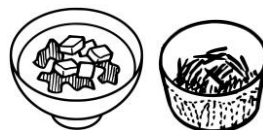
ミルクやスープ、みそ汁などで水分を補うことも忘れないで。できるところから始めてみましょう。

(例) ごはんがないとき……………

◎パンはありますか？ パンに好みの具をはさんだりのせたり



◎冷凍おにぎりはありますか？ おにぎりにプラスして



く 具だくさんのお汁や小さなパックで売っている
ひじきや豆類、切り干し大根など



★ かんたん！あさごはんレシピ ★



たまご
卵チーズごはん

ひとりぶん やく
(1人分 約350kcal)



【材料】

ごはん……………茶わん 1杯
めんつゆ……………小さじ 1
とろけるチーズ…1枚
卵……………1個
キャベツ……………20g
いりゴマ……………少々
ねぎ……………少々

【作り方】

- ① 耐熱容器にごはんを入れ、めんつゆを混ぜておく。
- ② 真ん中をくぼませて、その部分に卵を割り入れる。
- ③ 小さくちぎったキャベツ、スライスチーズをのせて、いりゴマを散らす。
- ④ オーブントースター1000wで約5分焼く。
- ⑤ ねぎを散らして出来上がり。



ブロッコリーとツナのトースト

ひとりぶん やく
(1人分 約400kcal)

【材料】

食パン……………1枚
ツナ水煮缶……………1/2缶(40g)
冷凍ブロッコリー…3房(30g)
A { 塩……………少々
こしょう……………少々
マヨネーズ…大さじ 1/2
マーガリン……………小さじ 1/2
マヨネーズ……………大さじ 1/2



【作り方】

- ① 冷凍ブロッコリーを耐熱皿に乗せラップをして電子レンジで加熱する。
- ② ①のブロッコリーを小さく裂いて、水を切ったツナ、Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ パンにマーガリンを塗り、②をのせる。
- ④ マヨネーズをトッピングし、オーブントースターでこんがり焼いたら出来上がり。

※プチトマトなどを添えると、彩り良く栄養もアップ！