



き ょ う げ ん き あ さ

# 今日の元気は朝ごはんから

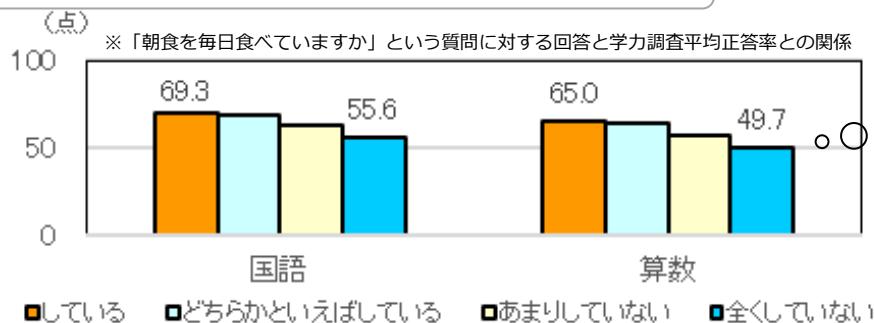


あさ た  
朝ごはんを食べると、いいこといっぱい！

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！

ちょうしょくせっしゅがくりょくちょうさ へいきんせいとうりつ 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！？

かづの  
スイッチ  
ON!

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らず、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！

ぐるの  
スイッチ  
ON!

あさ まいにちた こ た こ くら むきりよく すぐ 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・無気力が少ないと報告が  
あさ た うご のう め ざ せっしゅ  
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 にち す  
頭がすっきり！おおらかに1日を過ごすことができます！

## あさ 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 なっとう 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。

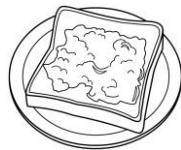
しる すいぶん おぎな わず はじ  
ミルクやスープ、みそ汁などで水分を補うことも忘れないで。できるところから始めてみましょう。

(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



チーズややさい  
をはさんで



スクランブルエッグ  
をのせて



カレーやチーズ  
をのせて



なっとう+しらす  
をのせて

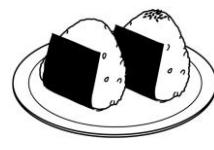


ハムときゅうり  
をのせて

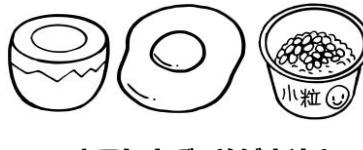


くみあわせて  
たべてね！

れいとう  
◎冷凍おにぎりはありますか？ おにぎりにプラスして



おにぎりに…



ゆでたまご、めだまやき、  
なっとうなどをプラスして



ぐ しる う  
具だくさんのお汁や小さなパックで売っている  
まめるい き ほ だいこん  
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)



## 【作り方】

- ① 耐熱容器にごはんを入れ、めんつゆを混せておく。
- 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】

じょく 食パン	まい 1枚
みずのに かん ツナ水煮缶	かん 1/2缶 (40g)
れいとう 冷凍ブロッコリー	ふさ 3房 (30g)
A	
しお 塩	しょうしょう 少々
こしょう	しょうしょう 少々
マヨネーズ	おお 大さじ1/2
マーガリン	こ 小さじ1/2
マヨネーズ	おお 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！