

早起き朝ごはんの工夫！

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。新生活のリズムはついたのでしょか？

1日の始まりは朝食から！といっても過言ではありません。

朝食は1日のスタートのスイッチオンにとっても大切な1食です。

・朝食を食べることの利点は・・・

○体が温まり、活動する力、エネルギーが湧いてくる。

○脳の大切な栄養素〈ブドウ糖〉をとることで午前中の集中力がアップする。

○腸が目覚め、動きが活発になる。

○きちんと食べることで昼食の食べ過ぎを防ぐことができる。



●汁もの+ご飯（パン）の提案！

★具たくさんスープのコツ

・数種類の野菜+旨み成分やたんぱく質補給の肉類、魚介類を1碗に

春～初夏の野菜・果物たち

- ・グリーンアスパラ
- ・エンドウ豆類（グリーンピース
そら豆、いんげん、絹さやなど）
- ・新玉ねぎ、じゃがいも、にんじん
- ・かぼちゃ
- ・キャベツ
- ・トマト、ミニトマト
- ・きのこ類・海藻類
- ・いちご、オレンジなどの柑橘系果物

朝食に向く旨みたっぷりの主菜たち

- ・卵
- ・ハム、ベーコン、ウインナー
- ・豆腐、大豆製品
- ・ツナ缶
- ・チーズ
- ・鶏ささみ肉
- ・牛乳、ヨーグルト

+

エネルギーの基 主食たち

- ・ご飯
- ・食パン、ロールパンなど
- ・シリアル類
- ・うどんなど

*菓子パンは主食にしないようにしましょう

おいしいスープの素

- ・みそ
- ・固形コンソメ
- ・鶏ガラ顆粒
- ・トマトジュース
- ・豆乳



*組み合わせ例・・・

*グリーンアスパラ・玉ねぎ・にんじん+ハム+豆乳⇒スープ+食パン

*いんげん豆・じゃがいも・しめじ+卵+みそ⇒みそ汁+ご飯

*キャベツ・玉ねぎ・にんじん・絹さや+ツナ缶・ベーコン+鶏ガラ顆粒+うどん⇒
ちゃんぽん風うどん

*かぼちゃ・トマト・キャベツ+ウインナー+固形コンソメ⇒スープ+ロールパン

*季節のフルーツ+ヨーグルト+シリアル⇒ワンディッシュ・・・時間がない時などに

★このように飽きずにしっかり朝食を摂るために、10分早起きも心がけましょう！