

朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんを食べている子は…

1. ねむっていた頭とからだが目をさますよ。
2. 午前中もしっかり遊べるよ。
3. 太りにくいからだになるよ。
4. 気持ちよーく、バナナうんちがでるよ。



朝ごはんを食べていない子は…

1. お昼にはからだ動かなくなるよ。
2. ごきげんが悪くておこったり、泣いたりするよ。



まずは、朝ごはんを食べること！

今まで朝食を食べていなかった人は、バナナ1本、おにぎり1個などから始めましょう。

主食(ご飯・パン) **タンパク源**(卵・魚・豆腐類・乳製品)
野菜が、そろっていれば、とってもよいです。

★わが家の朝の定番メニューを決めておく

●ごはん、みそ汁、
おかず(納豆、魚、野菜)

●パン、牛乳
卵料理+サラダ



★冷蔵庫に用意しておく

- 温めるだけで食べられるもの(前日のおかずの残り)
- そのまま食べられるもの(牛乳、チーズ、トマト、果物)
- ちょっと手を加えるだけで食べられるもの(卵、納豆、ゆで野菜)

朝ごはんパッとレシビ

レタスのチャーハン

材 料	4人分
ごはん	4杯分
レタス	60g
卵	2個
ハム(きざみ)	40g
干しエビ	大1
塩	小1弱
こしょう	少々
ごま油	大1

- (作り方) 所要時間(10分)
- 1)レタスはバリバリちぎっておく。
(大きめのせん切りでもよい)
 - 2)フライパンにごま油を熱し、ハム干しエビを入れて炒め、溶いた卵を入れて大きく混ぜる。
 - 3)ごはんを加え、ほぐれたらレタスを入れて塩こしょうで味を付ける。



ライス オープンバーガー

材 料	1人分
ごはん	1杯分
カツオパック	1袋(3g)
しょうゆ	小1/2
スライスチーズ	1枚

- (作り方) 所要時間(準備1分、焼き5分)
- 1)アルミホイルにご飯をのせ、
スプーンで平らになるように押す。
 - 2)しょうゆを混ぜたかつお節を
ご飯の上にかけて、チーズをのせる。
 - 3)オーブントースターでチーズが
とけるまで焼く。



コーンマヨネーストースト

材 料	1人分
食パン	1枚
コーン(粒)	20g
ハム(きざみ)	5g
マヨネーズ	大1

- (作り方) 所要時間(準備1分、焼き5分)
- 1)ハムはせん切りにする。
 - 2)ハムとコーンをマヨネーズで
あえる。
 - 3)食パンの上に2)をのせ、
オーブントースターで焼く。



※玉ねぎ、ピーマン、スライスチーズなどを使ってもおいしい。

おにぎりいろいろ...

子どもがよろこぶおにぎりの中身は？

1. うめぼし
2. 塩鮭
3. おかか
4. たらこ
5. 昆布
6. ツナマヨネーズ



おにぎりと一緒に汁物を食べよう

かき玉みそ汁

材 料	4人分
だし	3カップ
もやし	1/2袋
カットわかめ	3g
卵	1個
みそ	大2

- (作り方) 所要時間(7分)
- 1) 鍋にだし汁を入れて煮立てる
 - 2) もやしを入れ、火が通ったらわかめとみそを加える
 - 3) 溶き卵を流し、かき玉にする。



ふわっとコーンスープ

材 料	4人分
クリームコーン	200g
牛乳	180cc
水	100cc
コンソメ	1個
絹ごし豆腐	1/4丁
ねぎ	4g

- (作り方) 所要時間(7分)
- 1) 水、コンソメを鍋に入れ火にかける。コーン、牛乳を加えよくかき混ぜる。
 - 2) 温まったら豆腐をスプーンですくい入れ火を通す。
 - 3) 器に盛り、ねぎを浮かべる。



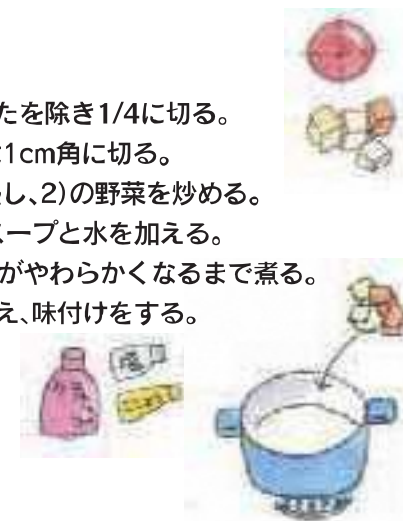
野菜いっぱい

時間があるときには・具たくさんスープ

ミネストローネ

材 料	4人分
玉ねぎ	1/4個
マッシュルーム	1/2缶
キャベツ	1枚
じゃがいも	1個
ミニトマト	4個
油	大1
固形スープの素	1個
水	3カップ
塩・こしょう	少々
トマトケチャップ	大2

- (作り方)
- 1) トマトはへたを除き1/4に切る。
 - 2) 他の野菜は1cm角に切る。
 - 3) 鍋に油を熱し、2)の野菜を炒める。
 - 4) 3)に固形スープと水を加える。
じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
 - 5) トマトを加え、味付けをする。



キャベツとソーセージのコンソメスープ

材 料	4人分
キャベツ	120g
にんじん	1/4本
ソーセージ	4本
固形スープの素	1個
水	3カップ
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

- (作り方)
- 1) 野菜を切る。



- 2) 固形スープと水を煮立てて、パセリ以外の材料を煮る。
塩・こしょうで味付けをする。

