

## 朝食の役割について

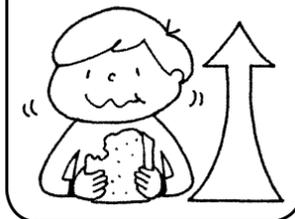
朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで身体を目覚めさせる役割があります。その他にも、睡眠中に低下した体温を高めることや生活リズムを整える役割もあります。しっかり目覚めきっていない身体に活動のスイッチを入れるためにも、朝食をとることは大切です。

### 朝ごはんの効果

体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



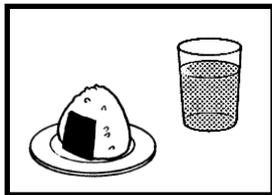
脳の働きを活発にする



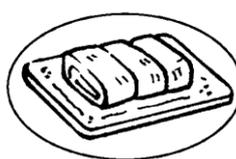
排便を促す



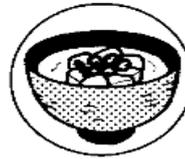
### いつもの朝食にプラス1品



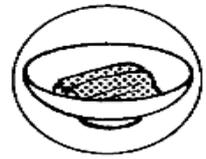
+



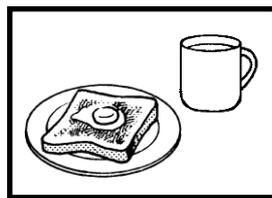
または



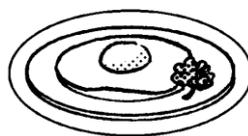
または



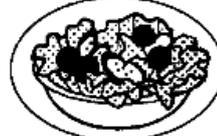
主菜・副菜などを、どれか1品プラスしてみましょう。



+



または



または

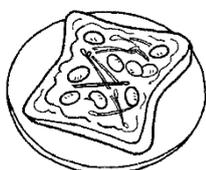


### つくってみよう♪朝食レシピ

冷凍野菜を活用することも忙しい朝の時間短縮に役立ちます。



#### 豆のピザトースト



- ① ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ② ①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③ トースターで焼く。

#### じゃこレタス焼きめし



- ① フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ② ①にごはんとちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ ②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。