

1日の元気は朝ごはんから！

幼児・学童期版

朝ごはんは「体の目覚まし」！



みなさん朝ごはんを食べていますか？

「ぎりぎりまで寝ていたい」、「朝から食べる気がしない」と

食べないでいると、1日元気に過ごすことができません。

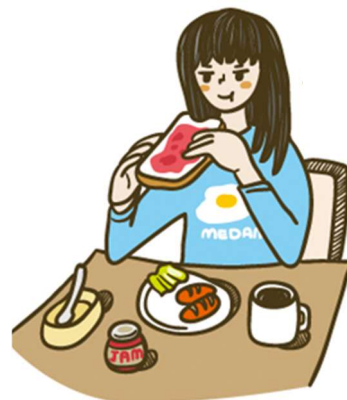
私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源としています。

朝起きたときに頭がぼんやりしてしまうのは、寝ている間に

ブドウ糖が使われ足りなくなっているためです。

朝ごはんを食べて、脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給して1日を

元気に過ごせるようにしましょう。



朝ごはんを食べるといいこといっぱい



集中力が上がる

心が健康に

生活リズムが整う

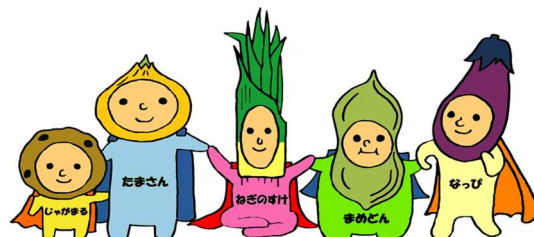


朝ごはんはおいしく！素早く！簡単に！～第9回 朝食メニューコンテストから～

下ごしらえや調理の手間を省いてお手軽調理！

スピード部門賞に輝いた「鯖マヨパン」をアレンジして、

朝ごはんにおいしいおにぎりを作ってみましょう。

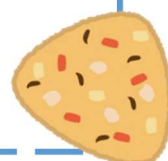


★材料(2人分)

ねぎ 1/2本
鯖缶(みそ味) 60g
マヨネーズ 8g
ごはん

★作り方(おにぎり)

- ①ねぎは小口切りにする
- ②鯖をほぐし、マヨネーズと混ぜる
- ③①～②を炊いたごはん混ぜ合わせる
- ④サランラップに③のをせておにぎりにする



1日の元気は朝ごはんから！

ちゅうがくせいばん
中学生版

あさ 朝ごはんは「体の目覚まし」！



みなさん朝ごはんを食べていますか？

「ぎりぎりまで寝ていたい」、「朝から食べる気がしない」と

食べないでいると、1日元気に過ごすことができません。

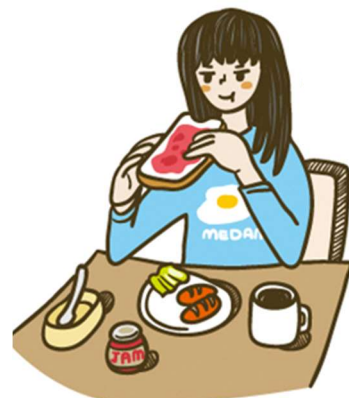
私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源としています。

朝起きたときに頭がぼんやりしてしまうのは、寝ている間に

ブドウ糖が使われ足りなくなっているためです。

朝ごはんを食べて、脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給して1日を

元気に過ごせるようにしましょう。



あさ 朝ごはんを食べるといいこといっぱい



しゅうちゅうりょく あ
集中力が上がる

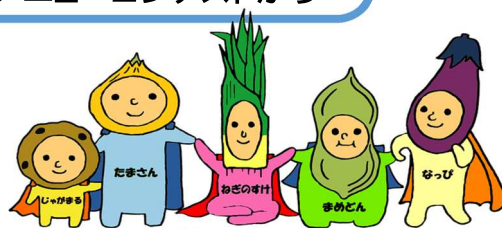
せいかつり ずむ ととの
生活リズムが整う



こころ けんこう
心が健康に

あさ 朝ごはんはおいしく！素早く！簡単に！～第9回 朝食メニューコンテストから～

下ごしらえや調理の手間を省いてお手軽調理！
スピード部門賞に輝いた「鯖マヨパン」をアレンジして、
パンでもおにぎりでもおいしく朝ごはんを食べましょう。



★材料(2人分)

ねぎ 1/2本
鯖缶(みそ味) 60g
マヨネーズ 8g
チーズ 30g
食パン または ごはん



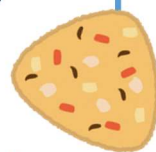
★作り方(パン)

- ①ねぎは小口切りにする
- ②鯖をほぐし、マヨネーズと混ぜる
- ③②をパンの上にのせる
- ④③の上にチーズ・ねぎの順にのせる
- ⑤トースターで3分焼く



★作り方(おにぎり)

- ①ねぎは小口切りにする
- ②鯖をほぐし、マヨネーズと混ぜる
- ③①～②を炊いたごはんと混ぜ合わせる
- ④サランラップに③をのせておにぎりにする



1日の元気は朝ごはんから！

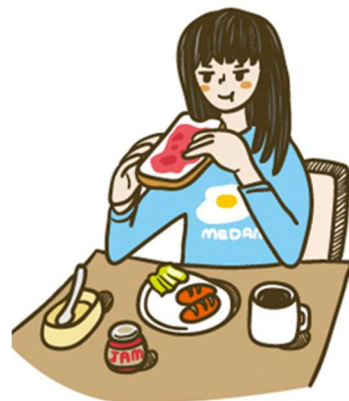
せいじん こうれいしゃばん
成人・高齢者版あさ からだ め げ
朝ごはんは「体の目覚まし」！あさ た
みなさん朝ごはんを食べていますか？

「ぎりぎりまで寝ていたい」、「朝から食べる気がしない」と

食べないでいると、1日元気に過ごすことができません。

わたし のう ぶ どうとう え ね る ぎ ー げん
私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源としています。あさ お あたま
朝起きたときに頭がぼんやりしてしまうのは、寝ている間に

ブドウ糖が使われ足りなくなっているためです。

あさ た のう え ね る ぎ ー げん ぶ どうとう ほ きゅう にち
朝ごはんを食べて、脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給して1日をげん き す
元気に過ごせるようにしましょう。あさ た
朝ごはんを食べるといいこといっぱいしゅうちゅうりよく あ
集中力が上がるせいかつり ず む ととの
生活リズムが整うこころ けんこう
心が健康にあさ す ば や かんたん だい かい ちようしよくめ に ゆ ー こ ん て す と
朝ごはんはおいしく！素早く！簡単に！～第9回 朝食メニューコンテストから～

した ちようり て ま はぶ てがるちようり
下ごしらえや調理の手間を省いてお手軽調理！
す び ー ど ぶ もんしょう かがや さばまよばん あれんじ
スピード部門賞に輝いた「鯖マヨパン」をアレンジして、
ばん あさ た
パンでもおにぎりでもおいしく朝ごはんを食べましょう。

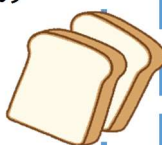
★材料(2人分)

ねぎ	1/2本
さばかん あじ 鯖缶(みそ味)	60g
まよ ね ー ず マヨネーズ	8g
ち ー ず チーズ	30g
しょくぱん 食パン または ごはん	



★作り方(パン)

- ①ねぎは小口切りにする
- ②鯖をほぐし、マヨネーズと混ぜる
- ③②をパンの上にのせる
- ④③の上にチーズ・ねぎの順にのせる
- ⑤トースターで3分焼く



★作り方(おにぎり)

- ①ねぎは小口切りにする
- ②鯖をほぐし、マヨネーズと混ぜる
- ③①～②を炊いたごはんと混ぜ合わせる
- ④サランラップに③をのせておにぎりにする

