



まいにち
毎日

ちょうしよく
朝食

た
食べていますか？



ちょうしよく やくわり
朝食の役割

- のう からだ ほきゆう
・**脳や体へのエネルギー補給**
- ね あいだていか たいおん あ
・**寝ている間に低下した体温を上げて**
- からだめざ
・**体を目覚めさせる**
- い ちょうしげき はいべんこうか
・**胃と腸が刺激されて排便効果○**



ちょうしよく
**なので朝食を
食べないと…**

- しゅうちゅうりよく きおくりよく ていか
・**集中力、記憶力の低下**
- からだ かん
・**体がだるく感じる**
- ふと
・**太りやすくなる**
- はやねはやお
・**早寝早起きができない など**



**その日1日を元気に過ごすために
朝食は欠かせません！**

ちょうしよく くふう
朝食のひと工夫

た じかん
食べる時間がない…



しよくよく
食欲がない…



てがる た ようい
○手軽に食べれるものを用意しておく



つく お
○作り置きをしておく

あさ あたた じたん
朝、温めるだけにしておくと時短になります



まえ ひ ゆうしよくおお
前の日の夕食を多めに
つく
作っておくなど

つめ えら
○さっぱりしたもの、冷たいものを選ぶ



ひややっこ
冷奴

※**どうしても食欲がないときはプリンや**
ヨーグルトなど食べられるものを！
なにも食べないより
なにか食べる方が○



さんみ
○酸味のあるもの



うめぼ
梅干し



みかん
みかん



キウイ
キウイ

さんみ
酸味のあるものは
しよくよく とき
食欲がない時でも
食べやすい○

かんたん
レンジで簡単！チーズリソット

ま
混ぜるだけ！

ざいりょう りぶん
【材料】 (1人分)

- ごはん 120g
- 牛乳 80ml
- ウインナー 1本
- コンソメ 小さじ1/2
- 塩 ひとつまみ
- オリーブオイル 適量
- ピザ用チーズ 適量
- ブラックペッパー 適量

つく かた
【作り方】

- ①ウインナーは食べやすい大きさに切る
- ②ごはん、牛乳、ウインナー、コンソメ、塩、
オリーブオイルを耐熱容器に入れて混ぜ合わせる
- ③ ②にチーズをのせ、レンジで500wで1分加熱する
- ④ ③を混ぜて、再度500wで50秒加熱する
- ⑤ お皿にもってブラックペッパーを適量かけて完成

