



子どもを元気にする、まんてん朝ごはん！



★トリプトファン・ビタミンB群 がとれるものを使いましょう

必須アミノ酸のトリプトファンやビタミンB群は、豆・卵・乳製品・魚・肉類に多く含まれています。また野菜、果物も、代謝を上げ、免疫力を高め、腸の働きを促すために大切です。

朝ごはんにとり入れるとよいもの！

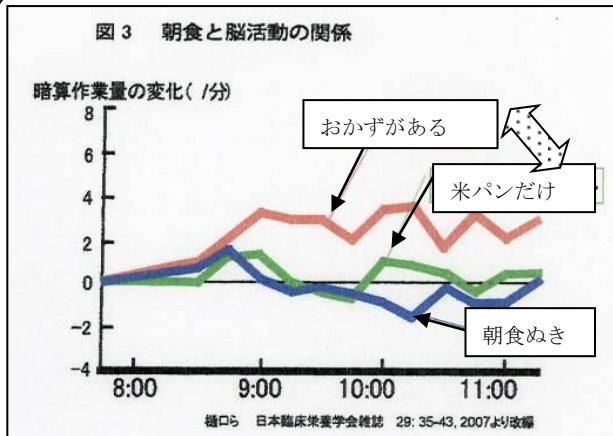


大豆製品 いくら かつお節 ごま 海草類 卵
みそと色々なものを組み合わせられる**みそ汁**は、最強！

朝の果物は、水分、ビタミンがとれるだけでなくお腹の調子も整えてくれます！



脳を働かせる朝ごはんとは？



米やパンは、脳のエネルギーのもとになります。でも、米やパンだけ食べても脳は十分に働かせません！脳を働かせ、昼間しっかり活動し、夜のすいみんのもとにもなる朝ごはんを食べましょう！

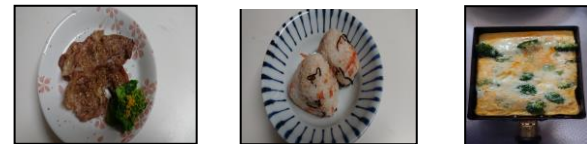
★手早く作りましょう

朝ごはんに必要な栄養がとれて、手早く作れるスピード料理や、作り置き料理のパターンをそろえておくと便利です。

買い置きしたり、夕食の残りを利用しましょう！



まんてんふりかけ みそ玉みそ汁 かつおマヨ焼き



豚肉のごまチーズ焼 サケ昆布おにぎり まかない卵焼き

朝ごはんは、朝作るのではなく、前日の夜に簡単な準備をしておいたり、作り置きしておきましょう。あると便利なものは買い置きしておくといいですね！

まんてん朝ごはん

朝からしっかりと脳と体を働かせ、夜のすいみんも促してくれる朝ごはんのポイント！

- ① ごはんやパンは必ず！
- ② おかずになる食品を、一つでも多く取り入れて！
- ③ 朝ごはん用に、買い置きや前日の夕食の残り物をスタンバイ！
- ④ 「かんで食べる」物を取り入れると効果がアッ！
- ⑤ みんなでいっしょに食べれば、心のエネルギーもアッ！

かつおマヨ焼き

—材料—
ゆで野菜や冷凍野菜など 適量
(ブロッコリー、人参、コーン等)
ゆで卵 1人1個
マヨネーズ 適量
かつおぶし 1人小さじ1

—作り方—
① ゆで卵を一口大に切る。
② 耐熱容器(カップ)に、ゆで卵、野菜を入れ、かつお節をのせてマヨネーズをかける。
③ 少し焦げ目がつくまでトースターで3～5分焼く。

*時間がない時は、全部混ぜてサラダにしたり、パンにのせて焼いたりしてもおいしく食べられます。

まかない卵焼き

—材料— (2人分)
ゆでた野菜や冷凍野菜 50g
卵 3個
牛乳 大きじ2
マヨネーズ 小さじ2
とけるチーズ 適量
塩・胡椒 少々
ごま油 少々

—作り方—
① 卵、牛乳、マヨネーズ、塩こしょうを混ぜる。
② 卵焼き器を火にかけ、ごま油を入れて全体に広げる。
③ 野菜を広げて、その上から①を加え、アルミホイルなどでふたをして、弱火で5分くらい焼く。

まんてんふりかけ

—材料—
ちりめん 100g
花かつお 50g
いりごま 50g
塩こんぶ 50g
濃口醤油 30cc
米酢 50cc
本みりん 50cc
砂糖 50g

—作り方—
① ちりめんは、電子レンジで1分加熱するか、からいりする。
② 材料を全部ボールに入れ、調味料を加えて全体をよく混ぜ合わせたら出来上がり。

冷蔵庫で2カ月保存できます。

みそ玉みそ汁

—材料 (1こ分)—
すりみそ 小さじ1強
昆布茶 小さじ1/6
かつおぶし 小さじ1
カットわかめ 少々

—作り方—
① ラップに材料をのせて、丸めて保存しておく。
② おわんに、みそ玉と、好みの実(麩などの乾物、ねぎなど)と、湯を入れて、よく溶かす。

冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう