

健康に過ごすためには
まずは朝ごはん



♪できることから始めてみよう♪

朝ごはんステップ1

食べやすいものから食べてみよう
例えば・・・



バナナ



ヨーグルト



シリアル

朝ごはんステップ2

組み合わせてみよう

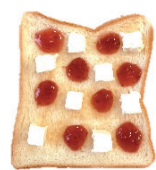
- ・ごはん+納豆
- ・ごはん+しらす+のり
- ・食パン+ハム+マヨネーズなど



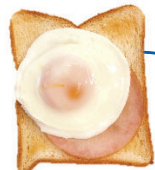
のせるだけでおいしい♪楽しい♪トースト(*^^)



納豆チーズ



ジャムと
クリームチーズ



目玉焼きと
ハム

目玉焼きは
電子レンジで
作れるよ！
レシピページ
で紹介

洗うだけで食べられるミニトマトや、
手で皮をむけるみかんや、スプーンで食べられる
キウイフルーツをそえてもいいね！



朝ごはんステップ3

作ってみよう

前日の夕食の残りやレトルト食品、缶詰を利用して
簡単に作れるアレンジレシピを紹介するよ。

レシピページへ

忙しい朝でも作れそう♪

かんたん
朝ごはんレシピ



パンカレーグラタン

サラダを添えても♪



【材料】

- ・食パン 1枚
- ・カレー 1人前
(前日の残り物やレトルト)
- ・ピザ用チーズ 適量

【作り方】

- ①食パン1枚を一口サイズに切り、耐熱皿に並べる。
- ②カレーを温める。
- ③①に温めたカレー、ピザ用チーズをかけ、トースターで7分焼いたらできあがり。
※器が熱くなっているので、取り出すときは注意！

ミートソースごはん on たま



【材料】

- ・ミートソース 1人前
(前日の残り物やレトルト)
- ・温かいごはん 1人前
- ・卵 1個

【作り方】

- ①ミートソースを温め、温かいごはんと混ぜ合わせる。
- ②耐熱皿に入れ、真ん中を凹ませて卵を割り入れる。
- ③トースターで6~8分焼き、卵が白っぽくなったらできあがり。
※器が熱くなっているので、取り出すときは注意！

電子レンジで目玉焼き



- ①耐熱の器に小さじ1の水を入れ、卵を割り入れる。
- ②黄身にフォーク等で穴を開け、ラップをして500Wで50~60秒加熱する。



国立市

食育リーフレット 作成：令和2年度 発行：国立市栄養連絡会議（庁内）
問い合わせ先：国立市 子育て支援課 子ども保健・発達支援係（保健センター内）
042-574-3311

あさごはん
げんきだ
ニャン



くにニャン

©国立市観光まちづくり協会

健康ってみんなが将来の夢をかなえるためにとても大切。
令和元年度の調査では、国立市立小学校4年生の約6人に
1人が「自分が健康かどうか分からない」と答えていました。

自分で健康度をチェック✓してみよう！

