

元気に過ごすためには
まずは朝ごはん



♪体の調子に合わせて
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

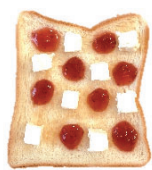
- ・ごはん+納豆
- ・ごはん+しらす+のり
- ・食パン+ハム+マヨネーズなど



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

プラス1品添えてみて♪



洗うだけ



手で皮がむける



スプーンで食べられる

朝ごはんステップ3

作ってみよう

忙しい朝でも簡単に作れる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



おかかチーズおにぎり



- 【材料】小3個分
- ・ごはん 150g
 - ・スライスチーズ 1枚
 - ・かつおぶし 大さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ① 耐熱容器にごはんとスライスチーズをちぎって入れ、ラップをして電子レンジ(500W・1分)で温める。
- ② かつおぶし、しょうゆを混ぜ合わせラップを使ってにぎってできあがり。

チーズはプロセスチーズを角切りにしてもOK!



具たくさんみそしる



- 【材料】1人分
- ・キャベツ 1/4枚
 - ・長ネギ 少々
 - ・油あげ 1/5枚
 - ・水 150ml
 - ・だし入りみそ 大さじ2/3
 - ・乾燥わかめ 小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツ、長ネギ、油あげをキッチンばさみで食べやすい大きさに切り耐熱容器に入れる。
- ② 水を加え、ラップをかけて電子レンジ(500W・2分)で加熱する。
- ③ みそ、わかめを加え、ラップをかけて電子レンジ(500W・1分)で加熱する。
- ④ よく混ぜてできあがり。
♪いろいろな具で試してみてね♪

二次元コードから
レシピ動画が見られるニャン!
要チェックだニャン♪



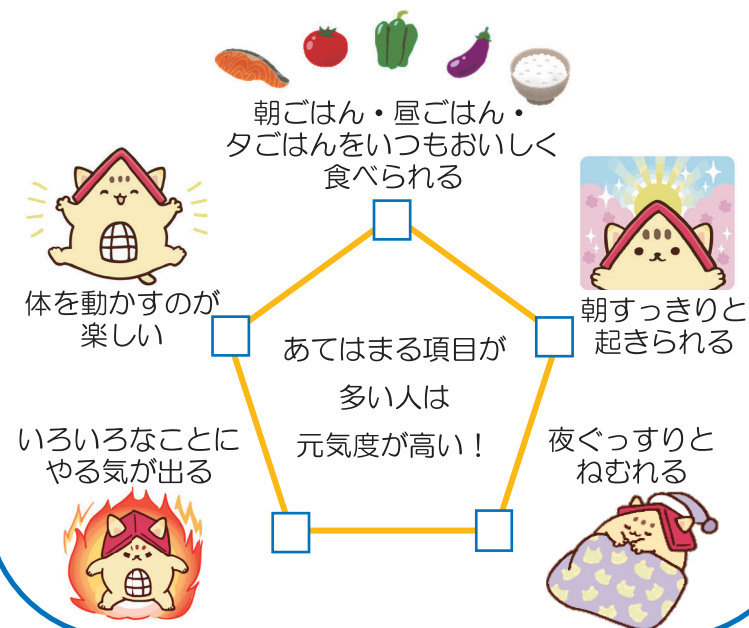
国立市

食育リーフレット 作成：令和3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



みんなは毎日、楽しく元気に過ごせているかな?!

自分で元気をチェックしてみよう!



1日を元気に過ごすために、まず朝ごはんを食べることが大切だよ。
毎日朝ごはんを食べているかな?

次のページをチェック!

