



あさ  
からだ  
あたま  
朝ごはん  
と体のスイッチオン!

元気な一日のスタートは朝ごはん。  
子どもも大人も元気のリズムをつくりましょう。



早く起きる、早く寝る、しっかり食べる  
規則正しい生活習慣は、健康なからだづくりに欠かせません。

# できることからはじめよう 朝食ステップアップ

自分の好きなものでOK!

## ステップ 1

まずは1品から始めてみましょう



ほかにも果物・ヨーグルトなど



簡単に用意できるものでOK!

## ステップ 2

おかずや果物、飲み物など、もう1品を追加してみよう



ほかにも、こんな組合せはいかが?



手軽に作れるものでOK!

## ステップ 3

主食・主菜・副菜をそろえてバランスアップ!



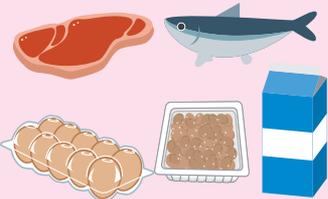
ロールパン + ゆで卵 + 具たくさんスープ など

ごはん + 納豆 + おひたし など

## バランスよく食べよう

私たちの体や脳は、たべものが材料でできています。  
主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事を  
目指しましょう。

じょうぶ からだ  
丈夫な体をつくるたべもの



肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など

つよ ちから で  
強い力が出るたべもの



ご飯・パン・麺類・芋・油など

びょうき まも  
病気から守ってくれるたべもの



野菜・きのこ類・果物など

野菜の料理は1日5皿を目標に!

洗ってそのまま食べられるキュウリやトマトは朝のお助け野菜です。  
夕食のおかずを多めに作っておくと朝でも野菜を手軽に食べられます。  
即席の汁物には冷凍野菜を使うと便利です。

1日のスタートに、  
「食べる習慣」をつけましょう。

～マグカップでお手軽に～ キャベツとベーコンのスープ

(1人分) キャベツ 1枚 (50g) ベーコン 1枚 (20枚)  
水 150ml 顆粒コンソメ 小さじ1/4  
こしょう 少々

- 1 キャベツは小さくちぎり、ベーコンは細く切る。
  - 2 大きめのマグカップに1と水、コンソメを入れてよく混ぜる。
  - 3 電子レンジで加熱する。(600w 3～4分 ラップなし)
  - 4 こしょうをふり、完成。
- \*ベーコンの代わりにウインナーやツナ缶でもOK  
\*お好みできのこを加えるとうまみが出ます

