



朝ごはんを食べる習慣をつけよう

新年度がスタートしました。毎日元気に過ごすために、規則正しい生活が大切です。1日の始まりの朝食は大切です。ぜひ習慣にしていきましょう。



朝ごはんはどうして大切なの？

バランスよく朝食をとることで1日の生活リズムがととのいます！



かんたんバランス朝ごはんポイント！

- *ごはんはタイマーで炊けるようにしておく。おにぎり型を使うとかんたんで食べやすい♪
- *パンは、ロールパンや食パンなどにし、菓子パンなど甘いものは食事にしない
- *黄(ごはんやパンなど炭水化物)・赤(魚・肉・卵・豆腐などたんぱく質)・緑(野菜類)をそろえる

○バランス朝ごはん(例)

黄+赤：しらすおにぎり 緑：キャベツスープ (キャベツは手でちぎってお鍋に入れるだけ)

乳製品・果物(カルシウム、ビタミン)：プレーンヨーグルトにバナナやいちごを加える

春に美味しいたべもの

春野菜は少し苦みのあるものも多
いですが栄養たっぷりです♪

しらす

カルシウムたっぷり♪

春キャベツ

ビタミンCが豊富

アスパラ・たけのこ
食物繊維が豊富♪

忙しい朝にも♪

かんたんしらすトースト

離乳食後期～

材料(1人分)

- ・しらす…10g
- ・食パン(8枚切)…1枚
- ・マヨネーズ…小さじ1

チーズをのせてもOK♪

作り方

- ①しらすは茹でて水気を切る。
- ②食パンの耳は切り落とす。
- ③マヨネーズとしらすを混ぜて食パンに塗りトースターで焼いて完成。

エネルギー：163kcal 冷蔵庫に用意してトーストする
たんぱく質：5.8g だけにしておくと朝も楽チン♪

加工食品は「使いすぎない」を意識しましょう。

*加工食品を避けたほうが良い理由

- ①塩分がたくさん含まれている。
塩分の摂りすぎは将来高血圧になるリスクが高まります。

- ②食品添加物がたくさん含まれている。
食品添加物の中には健康に悪影響を与える添加物も含まれています。
ハムやウィンナーなどを色鮮やかに見せる発色剤(リン酸塩)は、とりすぎると骨粗鬆症や腎機能を低下させる恐れも。

