

7月

きちんと食べよう！朝ごはん



☆ 朝、お腹がすいて目覚めますか？

前日の夕食は何時に食べましたか？寝る前にお菓子を食べてませんか？

朝、昼、間食、夕の食事の割合は3：3：1：4くらいが望ましいと言われています。

☆ 朝食30分前には起床していますか？

起き抜けは、胃腸の働きも不活発です。朝食の1時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。実行できないときは、せめて朝食30分前には起床しましょう。

☆ 忙しくてつい手抜きをしていませんか？

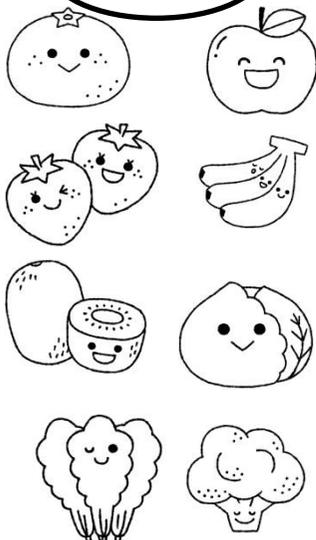
パンにハム・チーズ・卵のどれかを挟んだものと、果物やヨーグルト、牛乳を組み合わせると、さらにパワーアップ。

朝食にとりたい食品グループ

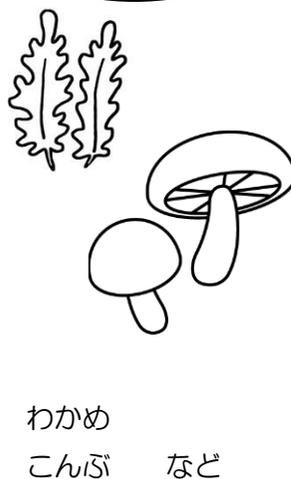
タンパク質



ビタミン



ミネラル



朝食にぴったり！簡単朝ごはん

～ 納豆トースト ～

<材料（幼児4人分）>

- ・食パン 2枚
- ・挽きわり納豆 1パック
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・青ネギ 適量
- ・しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ①青ネギを小口切りにする。
- ②納豆、①、しょうゆを混ぜる。
- ③食パンに②とチーズをのせてトースターで焼く。

※しらすや青のりを混ぜてもおいしいですよ♪

※納豆トーストにプラスしてヨーグルトや果物を一緒に食べるとさらにバランスがよくなります！