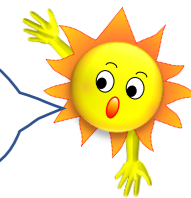


1月のほけんだより

呉市役所 子育て施設課 0823-25-3144 令和5年 第266号



少しずつでも朝食を食べることから始めましょう。
忙しい朝も、前日に作り置きなど下準備をしておくと、手間をかけずに朝食を用意できます。
主食・主菜・副菜、そしてもう1品の例をご紹介します。



朝食の大切さ!



朝食は、1日をスタートするためにとても大切です。「朝起きられない」「なかなか食べてくれない」「時間がない」などの理由で、食べていないということはありませんか？

脳は、睡眠中でも働いているので、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。朝食を食べてパワーアップしましょう。



おはようございま〜す!
朝食を食べると良いことがたくさんありますよ!
朝食を食べる習慣をつけましょう!



ちからがわいてきたぞ〜!!

体温が上がリスッキリ目覚める

集中力アップ!



腸を刺激し便秘がよくなる



簡単にできる朝食メニューを紹介します!

洋風茶わん蒸し

作り方



洋風茶わん蒸し



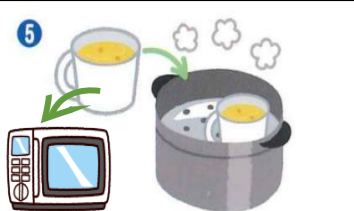
① ボールに、コーンスープの素とお湯を入れよく溶き、少し冷めたら牛乳を加える。



② 別のボールに卵を割りほぐし①を少しずつ加える。



③ 好きな野菜・ハムなどを切る。
④ 器に③の具材を入れ、②の卵液を注ぐ。



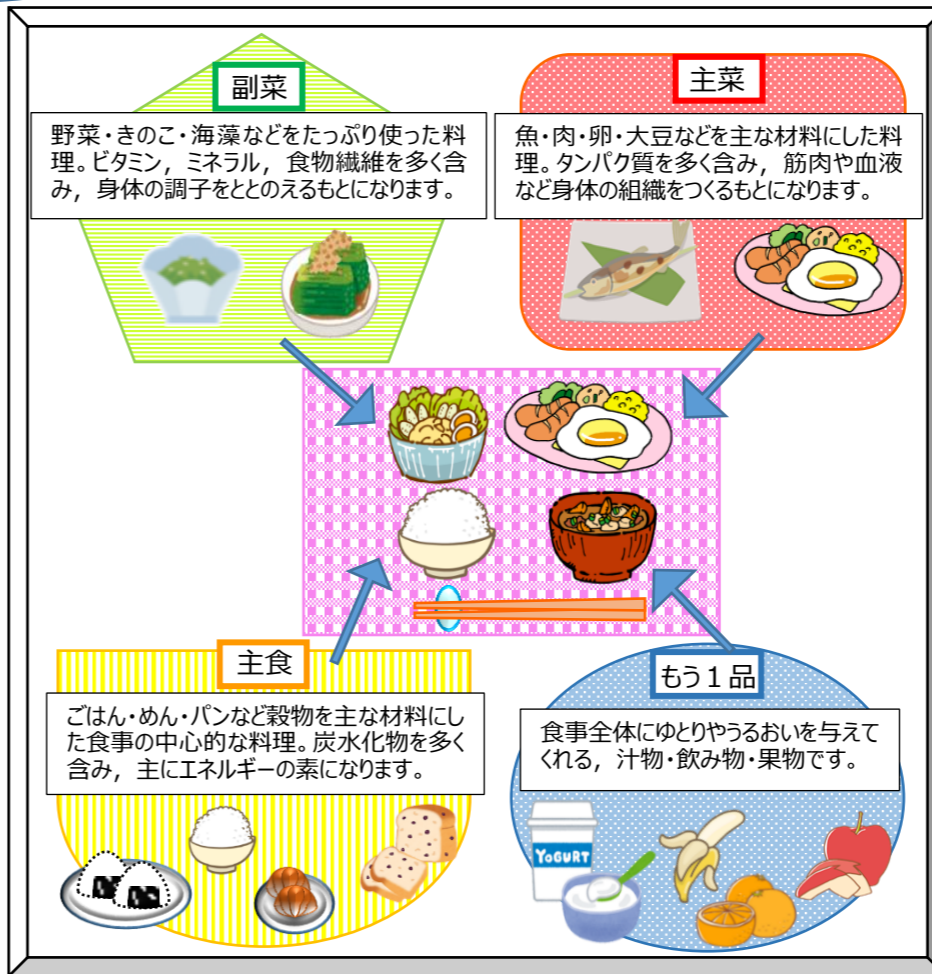
⑤ 蒸し器またはレンジに入れて加熱する。(レンジの場合、器にふんわりラップをし、600Wで1~2分くらい)
※加熱時間は様子を見ながら調整する。

コーンスープの素を使う場合	
材料	分量(2人分)
コーンスープの素(粒入りがおすすめ)	1袋
お湯	75cc
牛乳	75cc
卵	1/2個

「コーンスープの素」の代わりに「顆粒だし」や「めんつゆ」でもおいしくできます。

顆粒だしを使う場合	
材料	分量(2人分)
顆粒だし	小さじ1
お湯	150cc
卵	1個

3倍濃縮のめんつゆを使う場合	
材料	分量(2人分)
めんつゆ	大さじ1
水	150cc
卵	1個



STEP1

まず、朝食を食べていない人は…
毎朝何かを食べてみよう!!

パン、おにぎり、くだもの、ヨーグルトなど

STEP2

朝、少しでも食べられるようになったら…
タンパク質をプラスしてみよう!!

主食+主菜
例えば…
卵かけご飯、納豆ご飯、ツナサンド、目玉焼きなど

STEP3

朝食を食べる習慣がいたら…
バランスを考えよう!!

主食+主菜+副菜
例えば…
◎ご飯+焼き魚+おひたし+味噌汁など
◎パン+ベーコンエッグ+サラダ+スープなど

朝、時間が無い方にオススメ!短時間で簡単に朝食の準備をするポイント

- ① 前日の夕食を活用する。
(前日に、ゆで卵やサラダを多めに作ったり、残り物をアレンジして朝食に!
例えば…味噌汁に卵や野菜を加えて具沢山にする)
- ② 調理しなくていいものを、常備食品として準備しておく。
(例えば…納豆、サラダチキン、カット野菜、ドライパックの豆、チーズ、バナナなど)
- ③ 朝はレンジで温めるだけにする。
(冷凍食品を活用して、
例えば…お弁当用のハンバーグをロールパンにはさむ、冷凍野菜をレンジで加熱してサラダや和え物に)

無理なくできそうなところから楽しく始めましょう。
朝食をしっかりと食べるには、早ね・早おきも大切!!

くれ子育てねっと ほけんだより

<https://kure-kosodate.com/service/829.html>

