

9月のめあては
「朝ごはんを食べよう」です。



目指せ！三色そろった朝ごはん

夏休み中、皆さんは毎日朝ごはんを食べていましたか？朝ごはんを食べると“体・脳・お腹”の3つのスイッチが入り、一日を元気に過ごすことができるんですよ。まだまだ暑さの残る時期です。三色そろった栄養いっぱいの朝ごはんを食べて、体のだるさを吹き飛ばしましょう！

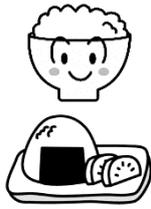
朝ごはんを食べていない人は？

まずは“早寝・早起き”から！！
いつもより少し早起きして、牛乳を飲んだり、果物を食べたり、何か口に入れるところから始めましょう。



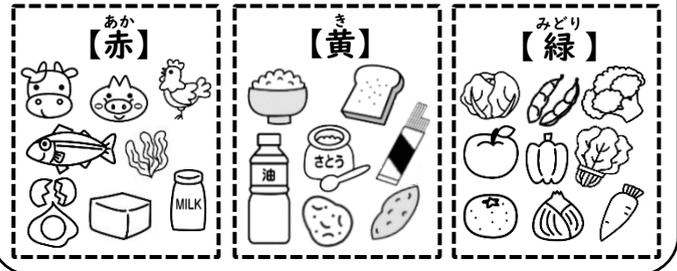
パンとご飯、朝に食べるなら？

朝ごはんにはパンより断然ご飯がおすすめ！腹持ちがよく、脳をより長い時間しっかり働かせることができるのはご飯なんです。



三色そろった朝ごはんとは？

食べ物は体の中での働きによって「赤・黄・緑」の3つの仲間に分けられます。それぞれの色から1つ以上食材を選んで三色そろえると、栄養バランスのとれた朝ごはんになりますよ。



三色分けクイズに挑戦！

Q1 「赤・黄・緑」それぞれの色の仲間の食材は、私たちの体の中で一体どんな働きをしているのでしょうか？点と点をつないでみましょう。

- | | | |
|-----------------|------------------|--------------------|
| ① 体を作る
もとになる | ② 体の調子を
ととのえる | ③ 体や脳のエネ
ルギーになる |
| ● | ● | ● |
| ● | ● | ● |
| 赤 | 黄 | 緑 |

Q2 次の食べ物は「赤・黄・緑」、どの色の仲間でしょうか？()の中に入れてみましょう。

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ①  | ②  | ③  |
| ゴーヤ | チーズ | マヨネーズ |
| () | () | () |

【答え】①=赤 ②=黄 ③=緑

おうち時間de作ってみよう

<ピザ風ドリア>



材料 (2人分)

- | | |
|--------|-----------|
| ご飯 | お茶碗 2杯分 |
| ケチャップ | おおよそ 大さじ2 |
| ウィンナー | 4本 |
| ピーマン | 1個 |
| ほうれん草 | 適量 |
| 溶けるチーズ | 適量 |

作り方

- ① ウィナーは小口切り、ピーマンは種をとって細切りにする。ほうれん草は適当な長さに切る。
- ② 耐熱容器にご飯を入れてケチャップを塗り、①の具材を全体に散らしてのせる。
- ③ 溶けるチーズをのせ、オーブントースターで5分程度、焼き色がつくまで加熱すれば完成。

※作り置きOK！前日に材料を切って盛り付けておけば、朝はオーブントースターで加熱するだけです。