



毎日しっかり朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、私たちの体に欠かすことができない大切な食事です。朝ごはんを摂ることで、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を得ることができます。また、眠っている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、胃や腸が働き、排せつを促して、一日の生活リズムをつくります。

朝ごはんの役割

脳や体のエネルギーとなる。



体温を上昇させる。



胃や腸が働き、排便を促す。



生活リズムが整い、元気に1日を始められる。



朝ごはんは、簡単なものからでよいので、自分で準備する習慣をつけるようにしてみませんか。まずは、調理する手間が少なく、主食と一緒に摂ることができる献立からつくってみましょう。

例えば、パンの上に炒めた卵や野菜をのせることで、一皿で主食と主菜、副菜を摂ることができます。さらに牛乳や果物を追加すると、より一層栄養バランスが整います。



赤…体をつくるもとになる食品

黄…エネルギーのもとになる食品

緑…体の調子を整えるもとになる食品

料理クラブで調理実習したレシピ 「ホットドッグ」

材料（5人分）

ロールパン 5個
キャベツ 約3枚
ウインナー 5本
サラダ油 適量
塩・こしょう 少々
※ケチャップ・とろけるチーズ お好みで



作り方

- (1)パンに切れ目を入れる。
- (2)キャベツを千切りにする。ウインナーに切り込みを入れる。
- (3)ウインナーとキャベツをいため、塩・こしょうで味付けする。
- (4)パンにキャベツ・パンにウインナーをはさむ。
- (5)お好みで、ケチャップ・とろけるチーズをのせる。
- (6)オーブンまたはトースターで焼く。

