



# 朝ごはん、食べていますか？

朝早く起きられない、時間がないといった理由で朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんを食べることで脳や身体が目覚め、元気に1日をスタートすることができます。

普段の朝ごはんの喫食状況や生活習慣を振り返り、朝ごはんをしっかり食べるよう心掛けましょう。

## 朝ごはんの役割

- ① 体温を上げる。
  - ② 脳や内臓を動かす。
  - ③ 集中力を高める。
  - ④ 生活リズムを整える。



●どんなものを食べたらいいの…?



主食 + 主菜

## 炊き込みチキンライス（4人分）

米	2合
鶏もも肉	80g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
ピーマン	1個
トマトジュース	300ml
コンソメ	1個

## 【作り方】

- 【作り方】

  - ① 米をとぎ、碎いたコンソメ、トマトジュースを釜に入れる。
  - ② たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切り、鶏もも肉は小さく切る。
  - ③ ①に②を入れ、炊飯する。

※冷凍保存もできます

※ミックスベジタブルでもOK

汁物

## 昆だくさんみそ汁（4人分）

たまねぎ	1玉
にんじん	1/2本
かぼちゃ	60g
しめじ	1/2本
ねぎ	2本
だし汁	600ml
みそ	大さじ1と1/2



## 【作り方】

- 【作り方】

  - ① たまねぎ、にんじん、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
  - ② しめじは固い部分を切り取り、ほぐしておく。
  - ③ ねぎは小口切りにする。
  - ④ なべにだし汁、①を入れて、柔らかくなるまで煮る。
  - ⑤ ②を加えてさらに煮たら、みそを溶き入れる。
  - ⑥ お椀に盛り、③を入れる。