



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…？

ステップ1

まずは…

ごはんやパンなどの**主食**を
食べましょう！

脳や身体のエネルギー源
になります。

ステップ2

さらに…

卵や肉・魚などの**主菜**を
食べましょう！

筋肉や血など
体をつくるもとになります。

ステップ3

さらに…

野菜たっぷりの**副菜・汁物**を
食べましょう！

体の調子を整えてくれます。

牛乳や乳製品・くだものをプラスして栄養満点の朝ごはんに！



◆◆◆◆◆朝ごはん作りにチャレンジしてみましょう！◆◆◆◆◆

主食 + 主菜

炊き込みチキンライス（4人分）

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

【作り方】

- ① 米をとぎ、砕いたコンソメ、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

具だくさんみそ汁（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】

- 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。

