



がつこう ちょうしょく

5月号 朝食だより

あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう



あたま からだ めざ あさ こうか
 ~頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果~

あさ 朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいのではないでしょうか。

あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

アスパラガスのみそ汁



さいりょう (2人分)

カットわかめ	6 g
きりほしだいこん 切干大根	10 g
まいたけ	20 g
あぶらあ 油揚げ	20 g
アスパラガス	40 g
みそ	20 g
にぼし	8 g
みず 水	240 ml

作り方

1. にぼしでだしをとる。わかめと切干大根は水で、もどす。
2. 食べやすい大きさに切ったまいたけ、油揚げ、アスパラガス、切干大根をだしに入れ、火にかける。
3. わかめを入れ、火を止めたあと、みそを入れて味を調える。

★おにぎりをプラスしてバランスアップ！