



暑さがまだ残っています。

真夏と比べると、暑さも和らいできています。しかし、夕方頃からだんだんと気温も下がっていき寒く感じることも多くなっています。この一日の寒暖差が大きいと、風邪をひきやすくなります。夏の時のように、ごはんをしっかりと食べ、元気に遊び、風邪をひきにくい体づくりをしましょう。そして、今回は朝ごはんについてご紹介します。

朝ごはんを食べて体ポカポカ！

朝の寒いときには、朝ごはんを食べて体を温かくしましょう。すると、風邪をひきにくい体づくりができますよ。体を温かくする食べ物はタンパク質が多く入っている、肉や魚、卵に納豆などの豆類があります。忙しい方も、少しでも何かを食べるようにしましょう。朝ごはんは元気の源です。食べる習慣・作る習慣をつけて健康な毎日をご過ごしましょう。

体を温かくするのは タンパク質！…主菜



朝ごはんを食べないと寒い！



朝、超忙しい人も何か少しでも食べましょう

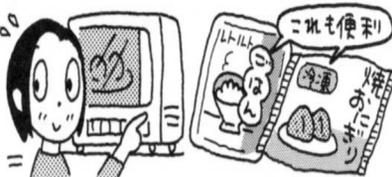
冷凍おにぎり
ホットミルク
プチトマト
または季節の果物



納豆ごはんまたは鮭ごはん
インスタントみそ汁またはスープ

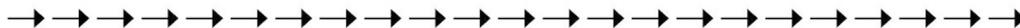


インスタントスープに
ごはんを入れてリゾット風に…



朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



主食

主食 + 1品

主食 + 2品

