

朝ごはんを食べよう！

6月は食育月間



朝ごはんを食べるといいことたくさん

食事の栄養バランスUP!

朝ごはんを食べると、1日の栄養バランスがとりやすくなります。

心の健康UP!

朝ごはんを食べた人の方が、朝ごはんを欠食した人と比べて、ストレスを感じにくい場合が多いという報告があります。

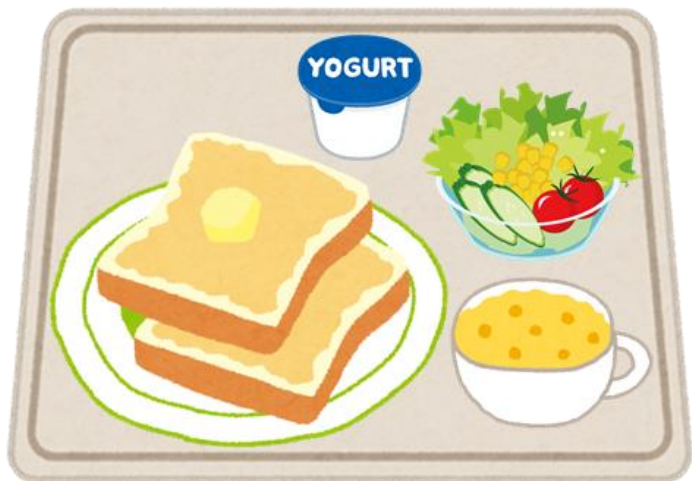
生活リズムUP!

幼児から高校生までを対象とした研究では、朝ごはんを食べる習慣のある人の方が、朝ごはんを欠食する人と比べて、早寝・早起きの良好な生活リズムが身についている人が多いことがわかっています。

学習・学習習慣・体力UP!

朝ごはんを毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しています。

参考：農林水産省HP <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>



朝食にいかがですか？



スープ浸パン（調理時間1分）

エネルギー：221kcal 食塩相当量1.9g



材料（1人分）	作り方
食パン（ロールパン）1枚（2個） インスタントスープ 1食分 お湯 適量	①インスタントスープをカップに入れ、熱湯を注いでよく混ぜる。 ②パンを浸す。お好みでディップしてもOK。



ツナとキャベツのごまマヨサラダ（調理時間3分）

エネルギー：235kcal 食塩相当量0.9g



材料（1人分）	作り方
ツナ缶 1/2缶（35g） キャベツの葉 2枚（70g） マヨネーズ 大さじ1 すり白ごま 小さじ1 めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ1/2	①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱する。 ②キャベツの粗熱を取り、油を切ったツナと調味料で和える。