

# 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

担当 砥川小学校  
学校栄養職員 原

## 望ましい食生活を身につけるためにまずは朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である『朝ごはん』は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果



### 栄養バランスも意識しましょう



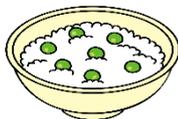
まずは主食を食べることを目指しましょう。

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

### 季節の野菜を使ったレシピ「バター風味の豆ごはん」♪

#### 材料 (4人分)

グリンピース 200g  
塩 (茹で用) 14g 水 300cc  
ごはん 2合  
バター 30g  
塩 少々



#### 作り方

1. 鞘から出した豆は、鍋に水・塩を入れて沸騰してから2分程茹でる。
2. 米は洗って水に30分程浸し、バター・塩を入れて通常通り炊飯する。
3. ごはんが炊き上がったら、ごはんに豆を混ぜて出来上がり。

