



朝ごはんをバランスよく食べると、睡眠中に下がった体温が上昇し、血流がよくなり、体が元気に動き出すほか、腸が刺激され排便が促されます。また、体だけでなく、脳も活性化されます。朝ごはんの内容について考えてみましょう。

## バランスのよい朝ごはんを食べていますか

「主食・主菜・副菜」がそろって栄養のバランスがよくなります。それから牛乳、果物も取り入れるとなおいいですね。

### 主食

ごはん、パン、麺類など炭水化物の多いもので、エネルギーのもとになります。



### 主菜

魚、肉、卵、大豆製品など、たんぱく質の多いもので、体をつくるもとになります。



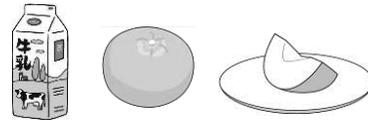
### 副菜

野菜を中心としたもので、主に体の調子を整えます。



### その他

カルシウムの多い牛乳やビタミンの多い果物などでさらにバランスよくなります。



## 朝ごはんにしっかり野菜を食べよう

野菜には、体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物せんいなどがたくさん含まれています。毎日を健康に過ごすためにも1日350g以上の野菜を取ることが厚生労働省「健康日本21（第二次）」ですめられています。朝ごはんでは、100gぐらいの野菜をとりたいたいものです。生野菜なら両手のひら1杯が約100gですが、加熱すればかさが減り、食べやすくなります。「みそ汁やスープなどの汁物を具たくさんにする」「ゆでたり炒めたりする」など工夫しましょう。電子レンジで加熱して温野菜にするのもいいですね。



1杯が約100g



## 野菜たっぷり！朝食レシピ

前日に野菜を切っておくと、忙しい朝でも短時間でできます。



季節の野菜で作ってみてください！



### <野菜スープ>

<材料2人分>

ベーコン	1枚
じゃがいも	1/2個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/6本
ホールコーン(缶)	30g
セロリー	少量
パセリ	適量
コンソメの素	4g
塩・こしょう	少々
水	300ml

<作り方>

- ① ベーコンは、短冊切り、じゃがいもは小さめの角切り、たまねぎ・にんじんはせん切り、セロリーは小口切り、パセリはみじん切り、コーンは水気をきる。
- ② まずベーコンだけを炒め、次にセロリー・たまねぎ・にんじんを加え炒める。(油は不要)
- ③ 水を加え、じゃがいも・コーンを入れて煮る。
- ④ 調味し、仕上げにパセリを加える。

弁当にもおすすめですよ！



### <キャベツの昆布あえ>

<材料2人分>

キャベツ	4枚
塩昆布佃煮	大さじ1

<作り方>

- ① キャベツはせん切りにして、ゆでる。または、電子レンジで加熱する。
- ② よく冷ましたキャベツと塩昆布佃煮をあえる。

はくさい、きゅうり、ピーマンなどでも作れます。

給食でもおなじみですよ！



### <卵と小松菜の炒め物>

<材料2人分>

ハム	2枚
ちりめん	大さじ1
卵	1個
小松菜	1/2束
油	適量
しょうゆ	小さじ1/3
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① ハムは短冊切り、小松菜は2~3cmに切る。
- ② 油を熱し、ハムを炒める。ちりめん・小松菜を加えて炒め、調味する。
- ③ 溶き卵を入れて、かき混ぜながら仕上げる。

ほうれんそうでもおいしいですよ。

