

食育 こぼし



No. 2

早寝、早起き、朝ごはん！



良いことがたくさん！

朝早く起き、朝日を浴びて、朝食をとることで体内時計をしっかりと目覚めさせ、元気な1日を送ることができます。

朝ごはんを食べないと太るってホント！？

朝は忙しい、お腹が減っていない。早く起きることが出来ない。または太りたくないから・・・などの理由で朝ごはんを抜いていませんか？

他にもこんなことが！

朝ごはんを食べないと

空腹時間が長くなる

体に脂肪を貯めやすくなる



生活習慣病になりやすくなる
集中力の低下
疲れやすい など

「朝起きて、お腹がすくサイクルを作ることが健康への一歩」です！



「10分以内で出来上がり!?コンロ不要の簡単レシピ」

Let's TRY!

レンジdeバナナフレンチトースト



※電子レンジで加熱しますので、容器が熱くなります。注意しましょう。

【材料】 マグカップ1つ分
・食パン 1枚 (8枚切り)
・バナナ 1/3本
☆卵 1個
☆牛乳 90cc
・はちみつやジャム お好みで

【作り方】
①食パンは小さめに切っておく。バナナは輪切りにする。(食パンやバナナは手でちぎって入れてOK！)
②☆の材料をマグカップに入れてよく混ぜる。
③②に①を入れて、パンにしっかり☆をしみ込ませる。(1分程度)
④③に軽くラップをかけて、電子レンジ(600W)で1分半~2分ほど温める。
⑤☆が固まり、パンが膨らんだら完成。お好みではちみつやジャムをかける。

バナナフレンチトーストの材料は...

○パンやバナナ

→頭がすっきりして、勉強に集中できる

○卵、牛乳

→体が温まり、元気に活動できる

○バナナ、牛乳

→便が出て、おながすっきりする



*電子レンジによってワット数が違いますので、☆が固まるまで調整しましょう。
*バナナの外他にチーズやレーズンを入れるのもおすすめです。
*牛乳は骨を作るカルシウムが豊富！

