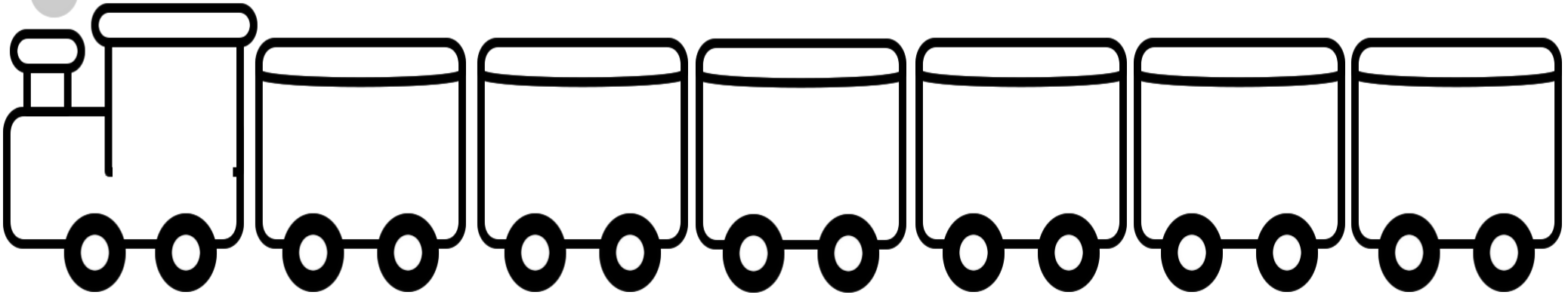


朝ごはん、食べたかな？



明日から、朝ごはんを食べた日にシールをはりましょう！

木曜日　金曜日　土曜日　日曜日　月曜日　火曜日　水曜日



朝ごはんの働き　～３つのスイッチ～



①からだのスイッチ：体温が上がって、活動の準備を整えます。
②あたまのスイッチ：脳にエネルギーをおくり、活動に集中できます。
③おなかのスイッチ：胃腸が刺激されて、うんちの習慣がつきます。

レシピ動画

早寝・早起きで生活リズムを整えて、朝ごはんから１日を始めましょう！

うらへ

簡単！朝ごはんレシピ

♪ハムチーズトースト

食パン・・・・１枚
ケチャップ・・小さじ１
ハム・・・・・・１枚
チーズ・・・・１枚

★食パンにケチャップをぬり、ハムとチーズをのせて焼く。

♪しらすチーズトースト

食パン・・・・１枚
しらす・・・・大さじ１
チーズ・・・・１枚

★食パンにチーズとしらすをのせて焼く。

♪おにぎり（①たぬきむすび②塩こんぶ③ツナマヨ④ゆかり）

【材料】
ごはん
①天かす、青のり
　めんつゆ：少々
②塩昆布・・・少々
③ツナ、マヨネーズ：少々
④ゆかり：少々

★ごはんに①～④をそれぞれ混ぜてにぎる。

♪ラスク

【材料】
パンのみみ・・・2枚分
砂糖・・・・・・2ｇ
バター・・・・・8g

★フライパンにバターを熱し、弱火でパンのみみを炒る。最後に砂糖をふりかける。

♪たまごチャーハン

ごはん・・・・茶碗２杯
たまご・・・・１個
油・・・・・・少々
塩コショウ・・少々

１．フライパンに油を熱し、卵を炒める。
２．１にごはんを加え炒めて、塩コショウで味付けする。

◆たくさん作って冷凍できます！

♪おからいりホットケーキ

ホットケーキミックス：1袋
たまご・・・・1個
牛乳(豆乳)・・100cc
〇乾燥おから15g＋水60cc
バター・・・・8g
シロップ・・・適量

１．乾燥おからを水でもどす。
２．ボウルに卵、牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスとおからを入れてさらに混ぜる。
３．フライパンにバターを熱し、２をすくって入れ、蓋をして両面焼く。