



みんなで食べる朝ごはん



「朝起きたら、朝ごはんを食べて、脳も身体も元気いっぱいになりたい」「朝ごはんは健康によい」「朝ごはんを食べないと、大きくなれない」などなど、朝ごはんを食べることはよいことだ！！
 と言うことはわかっているけど・・・「作っても食べてくれない」「忙しいので食べている暇がない！」「お腹がすかない」などで、食べてくれないことはありませんか？

どうやったら、食べてくれるの??

せっかく作ったのに食べてくれない・・・そんな経験ありませんか？
 そんな時は、子どもにメニューを聞いてみては？ または一緒に作ってみては？
 ごはんなら「ふりかけとおにぎりどっちにする？」。パンなら「バターかジャムか」くらい選んでみると、案外食べてくれるかも。また、ラップおにぎりを自分で作ってみる、パンにバターを自分で塗るなんてことも「作る」ことになるのではないのでしょうか。
 また、きちんと朝ごはんを食べる家族は、お子さんも食べる人が多いそうです。



朝は忙しくて食べている暇がない！

「朝ごはんを食べたいけど、時間がない！」という方も多いはず。そんな時は、まず手のかからないものを食べるようにして見ては？裏面にスピードメニューを載せましたので、参考にしてください。
 また、朝食を食べるために前日からちょっとした工夫をしてみませんか。前日に、「翌日着ていく服や準備をしておく」「翌日分までの味噌汁を作っておく」「肉に下味をつけ、朝は焼くだけ」など、出来ることを少しでもしておく、朝が楽になるかもしれません。
 しっかり睡眠をとることにより、朝ごはんを食べる力ができます。



お腹がすかないので食べられない！

「朝お腹がすいた！！」と思うためには、やはり夕食を遅い時間に食べないことが良い方法です。しかし、お仕事やご家庭の事情で、どうしても遅めの夕食になる場合は、少なめの夕食に。そうすれば、朝起きたときには「お腹ぺこぺこ！！」。お腹がすけば、朝ごはんを食べることが出来ます！
 また、日中身体を動かすことにより、毎食おいしくご飯をいただけるのではないのでしょうか。
 そして、毎日うんちは出ていますか？ 腸がすっきりしないと、「お腹ぺこぺこ！！」にはなりません。きっちり出して、しっかり食べましょう！



お手軽 簡単メニュー

やみつきおにぎり

【材料】1個分

ごはん 1杯
青のり 適量 かつおぶし 適量
しょうゆ・みりん 適量



【作り方】

- ① ごはんに、かつおぶし、青のり、しょうゆ、みりんを入れて混ぜる。
- ② まぜごはんをおにぎりにして、出来上がり。

※ご飯をおにぎりにすると、食べる気分がアップ!

カレーDEドリア

【材料】2人分

昨日のカレー 適量 ごはん 1杯
チーズ 適量 (とろけるチーズ、ピザチーズ等)



【作り方】

- ① 昨日のカレーとごはんを混ぜる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、上からチーズをかける。
- ③ オーブン等でチーズがとろけるまで、加熱する。

※あつあつなので、やけどに注意して食べてね

ウィンナースープ

【材料】2人分

水 300cc 固形コンソメ 1個
はるさめ 10g ウィンナー 2本
レタス 3枚 卵 1個

【作り方】

- ① 鍋に水、コンソメ、はるさめ、ウィンナーを入れ火にかける。
- ② しばらくしたら、レタスをちぎって入れ、最後に卵でとじる。

※ウィンナーをハム・かにかまでもOK

ホットサラダ

【材料】2人分

ブロッコリー 1/4株
にんじん 1/4本
さつまいも 1/4本 お好みのドレッシング



【作り方】

- ① ブロッコリー、にんじん、さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ② それぞれの野菜を耐熱容器に入れ、ブロッコリーは1分、にんじん、さつまいもは2分レンジで加熱。
- ③ お好みのドレッシングをかけて出来上がり。

※他の野菜もレンジで加熱してサラダに!

とり唐揚げサンド

【材料】2人分

ロールパン 4個 残り物の唐揚げ 6個
マヨネーズ 大さじ2 からし 小さじ1
パセリ(かいわれ菜) 適量
野菜サラダ・フルーツなど 適量

【作り方】

- ① とりの唐揚げを食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにマヨネーズとからしを入れ混ぜ、唐揚げを加えてあえる。
- ③ パンに切れ込みをし、②を入れパセリ等ではさむ。
- ④ 残っていたら、野菜やフルーツを添える。

※ミックスベジタブルをバターで炒めて、添えても!

できているかな
リズム生活
のあそび

食事のリズム
運動のリズム
睡眠のリズム

鳩山町栄養士連絡会