

しんねんど はじ げつ
新年度が始まって、1か月がたちました。あたらしい生活にも慣れてきましたか。

がつ きゅう あつ
5月は急に暑くなることがあります。また、ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムもくずれやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、「早寝・早起き」と「しっかり朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。



はやね
早寝



はやおき
早起き



あさ
朝ごはん

🏠 朝ごはんは3つのスイッチON!

あたま 頭のスイッチ



のう
～脳にエネルギーを補給する～



のう
脳は寝ているときも働いています。
あさ
朝ごはんは脳にしっかりと栄養を補う
と、集中力がアップします。

からだ 体のスイッチ



たいおん
～体温を上げる～



あさ
朝ごはんを食べることで、
体温が上がり、元気に活動する
ことができます。

おなかのスイッチ



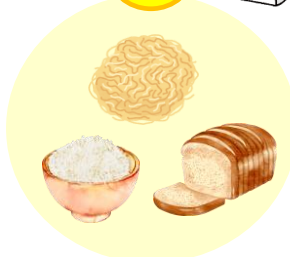
い
～胃や腸を動かす～



あさ
朝ごはんを食べることで、胃や
腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

🏠 3つのスイッチを入れるには、黄・赤・緑の食品がそろった朝ごはんが理想です。

き
黄



ごはん・パン・めんなど

あか
赤



魚・肉・卵・大豆、大豆製品・海そうなど

みどり
緑



野菜・果物など

🍴 栄養満点！朝ごはんレシピ～前日の下準備は、切ってゆでるだけ。朝は、のせるだけのお手軽メニュー♪～

～ビビンバ風丼～



【材料（4人分）】

- | | |
|------------|------------|
| ●ナムル | ●ごはん…600 g |
| もやし…1/2袋 | ●温泉卵…4個 |
| ほうれん草…1/2袋 | ●納豆…4パック |
| にんじん…40 g | ●キムチ…大さじ4 |
| しょうゆ…小さじ2 | ●韓国のに |
| ごま油…小さじ2 | ●白ごま |
- お好みで

【作り方】

- ①ナムルは、前日に材料の野菜をせん切りにし、ゆでておく。
当日は、しょうゆとごま油で味付けをする。
- ②ごはんの上に、温泉卵、納豆、キムチ、ナムルをのせる。
お好みで韓国のにや白ごまをのせて完成。



き 赤 みどり
すべてそろっているネ!

