

# ☀ 10月は朝ごはん月間 ☀



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。

### 6つの基礎食品群を意識して朝ごはんを食べてみよう！

皆さん、いつも朝ご飯はどのようにして準備していますか？スーパーでは、ゆで卵や、切った野菜が売られており、気軽に様々な食品を摂取することもできます。

ぜひ、栄養バランスも意識して食べてみましょう。

下のレシピは、6つの基礎食品群を意識したオリジナルトーストです！

2年生が家庭科の授業で考えたレシピになります。

ぜひ、参考に見てみてください！

**生活ポイント** いろいろな食品群がとれる栄養満点トーストを考えて、イラストにかこう。使用する食品を、あてはまる食品群の欄に記入しよう。

イラストにかこう

トーストの名前をつけよう！

### 朝食トースト

1群 ハム

2群 チーズ

3群 ブロッコリー

4群 キャベツ

5群 食パン

6群 マヨネーズ

トーストの推しポイント 朝にオススメのシンプルなトーストにしました。

**生活ポイント** いろいろな食品群がとれる栄養満点トーストを考えて、イラストにかこう。使用する食品を、あてはまる食品群の欄に記入しよう。

イラストにかこう

トーストの名前をつけよう！

### しめじトースト

1群 卵

2群 チーズ

3群 トマト

4群 しめじ

5群 食パン

6群 オリーブオイル

トーストの推しポイント めだまがきの下にトマトをいれてさっぱりできるよにしました。

**生活ポイント** いろいろな食品群がとれる栄養満点トーストを考えて、イラストにかこう。使用する食品を、あてはまる食品群の欄に記入しよう。

イラストにかこう

トーストの名前をつけよう！

### うちの定番！まんぷらごぼうトースト

1群 卵(目玉焼き)

2群 チーズ

3群 (=んじん)

4群 ごぼう

5群 食パン

6群 ごま

トーストの推しポイント うちの定番に、ごぼうとごまを一緒に使ったトーストです。食パンに朝ごはんの定番のまんぷらごぼうトーストをのせて、おもしろい、つく、下みそめちやくがおいしいです。

**生活ポイント** いろいろな食品群がとれる栄養満点トーストを考えて、イラストにかこう。使用する食品を、あてはまる食品群の欄に記入しよう。

イラストにかこう

トーストの名前をつけよう！

### 色とりトースト

1群 ハム

2群 チーズ

3群 かぼちゃ

4群 えだまめ

5群 食パン

6群 マヨネーズ

トーストの推しポイント いろいろな種類の食材を入れたところ、色とりも考えたところ。