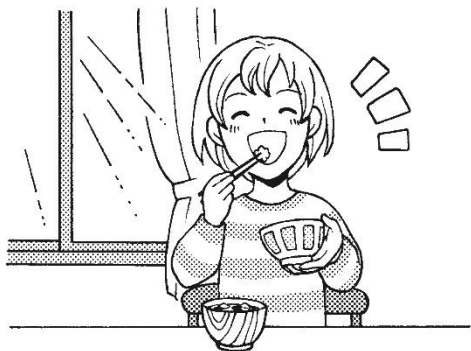


朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

## 1日は朝ごはんから始まる



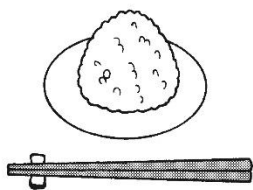
朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

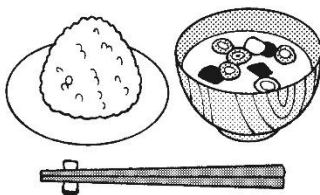
## 朝ごはんステップアップ

### ホップ (主食のみ)



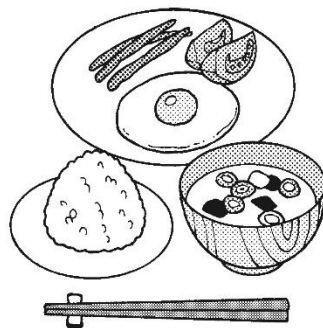
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

### ステップ (主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

### ジャンプ (バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

**擬製豆腐** 崩した豆腐の入った卵焼きです。お弁当のおかずにもおすすめ。

材料《4人分》

作り方

木綿豆腐	150g
鶏ひき肉	50g
卵	4個
ねぎ	1/2本
にんじん	1/6本
小ねぎ	3本
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	一つまみ
サラダ油（炒め用）	小さじ2
サラダ油（卵焼き用）	大さじ1

- ①木綿豆腐は水切りし、つぶしておく。
- ②ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③小葱は小口切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、にんじん、ねぎを炒める。
- ⑤ボウルに卵を割りほぐし、粗熱をとった④、①の豆腐、調味料、小ねぎを加えて混ぜる。
- ⑥卵焼き器を熱し、油をしく。⑤の卵液を流し込む。菜箸で大きくかき回し、ゆるめの半熟状になったら弱火にし、蓋をして火が通るまでじっくり焼く。
- ⑦片面が焼けたら蓋を使って裏返して焼き上げる。4等分に切る。

干し椎茸やたけのこを加えても美味しく出来ます。給食では紙グラタン皿に流し入れ、オーブンで焼いて作っています。ご家庭でも型に流し入れてオーブンで焼いても作れます。オーブンで焼く場合は、160℃で15分～20分程度焼いて下さい。

**おからマフィン** おからが入ったチョコマフィン。好みにナッツやレーズンを加えても。

材料《5～6個分》

作り方

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
ココア	大さじ1.5
卵	M1個
砂糖	70g
マーガリン	50g
牛乳	100cc
おから	100g
チョコチップ	20g
マフィン型	6枚

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、ココアは合わせてふるっておく。
- ②ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ③牛乳、溶かしたマーガリンを加えて混ぜる。
- ④おからを加えて混ぜる。
- ⑤①の粉類を加えて混ぜる。
- ⑥チョコチップを加えて混ぜる。
- ⑦マフィン型に分け入れる。
- ④170度に予熱したオーブンで約15分焼く。竹串を刺してどろっとした生地がついてこなければ完成。



マーガリンをバターに変えるとより風味よく仕上がります。チョコチップは板チョコを砕いて使ってもOK。