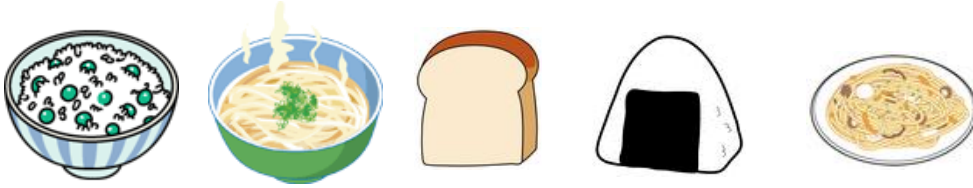


3、今日からはじめよう、朝ごはん



♪ステップ1～まずは主食を食べよう！～

今まで朝ごはんを食べていなかった人は、炭水化物を多く含む主食を食べることから始めましょう。主食とは・・・ご飯、パン、麺(うどん、スパゲッティなど)を主として使った料理です。



ふりかけご飯1膳、うどん、コーンフレーク、食パン1枚など、「食べる」習慣を身につけましょう。頭をすっきりと目ざませるには脳のエネルギー源であるブドウ糖を多く含む炭水化物をとることが大切です。前の日におにぎりを作っておいて、朝食食べるのもよいですね。

♪ステップ2～主菜をプラス1品でバランスを！～

主食は食べている、と言う人は次にたんぱく質を多く含む主菜を取り入れてみましょう。主菜とは・・・卵、、豆、豆製品、魚、肉を主として使った料理です。



目玉焼き、卵焼き、納豆、豆腐、ハム、はんぺん、さつま揚げ、ツナ缶、ウインナーなど短時間でさっと作れるもの、加工食品など、そのまま食べられるものなどを上手に利用しましょう。

♪ステップ3～副菜をプラス1品でさらに栄養アップ！～

主食、主菜がそろったら、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含む副菜を取り入れましょう。副菜とは・・・海そう、野菜を主として使った料理です。



みそ汁、和え物、炒め物、サラダ、煮物などが副菜にあたります。これらは手がかかる料理が多く忙しい朝にはなかなか用意できませんが、例えば、具だくさんのみそ汁やスープにする、スクランブルエッグにミックスベジタブルを加える、納豆にオクラやのりを加えるなど主菜と副菜を合わせて考えると手間も時間も省けます。

♪ステップ4～乳製品、果物で栄養バランスバッチリ！～

主食、主菜、副菜のバランスがとれたら、カルシウム、ビタミンCが豊富で、手軽に摂取することができる牛乳や、チーズ、ヨーグルト、果物なども加えると栄養バランスもバッチリです。勉強や部活動にも集中して取り組むことができ、実力を十分発揮することに繋がります！！

