

毎日の元気の源！！



朝食をしっかりと食べましょう



○ 朝食を毎日食べるとこんないいことがあります

朝食を食べる習慣は

- ① 食事の栄養バランスと関係しています
- ② 生活リズムと関係しています
- ③ 心の健康と関係しています
- ④ 学力・学習習慣や体力と関係しています





大切な朝ごはん

あ さのはじまり、朝ごはん

さ あ、しっかり食べよう！

ご 飯におかずはもちろん、
くだものも食べるとベター

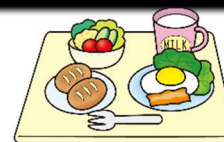
は やおきしてからだを動かし、
もりもり食べよう

ん 、スルっとすっきり毎日トイレ
をすませ、気持ちよく登校！



簡単朝食レシピ紹介

作ってみませんか？



番号	献立名								
レシピ①	焼肉丼	レシピ⑪	パンキッシュ	レシピ⑲	じゃこチャーハン	レシピ⑳	明太とろろ丼	レシピ㉑	さっぱり和風サラダうどん
レシピ②	チーズみそ焼きおにぎり	レシピ⑫	白菜の重ね煮	レシピ㉒	豆腐パンケーキ	レシピ㉓	ひじきご飯&鮭の醤油バター焼き	レシピ㉔	ライスdeパンケーキ
レシピ③	ツナ缶となめたけの炊き込みご飯	レシピ⑬	スパニッシュオムレツ	レシピ㉕	ハムとキャベツのカレー風味	レシピ㉖	タンパクたっぷり納豆ドリア	レシピ㉗	ツナこぼれ結び&豆乳スープ
レシピ④	ミネストローネ	レシピ⑭	かぼちゃのカラメリーゼ	レシピ㉘	ごはんのお焼き	レシピ㉙	スペシャルカルボナーラ	レシピ㉚	ホットなグラタンヌードル
レシピ⑤	カラフルホットケーキ	レシピ⑮	鶏肉の照り焼き	レシピ㉛	鮭のバターしょうゆ焼き	レシピ㉜	バナナトースト&オムレツ	レシピ㉝	おにぎりdeスープ
レシピ⑥	ツナのカレーマヨトースト	レシピ⑯	白菜と豆乳のスープ	レシピ㉞	キャベツパン	レシピ㉟	のりじゃこチーズトースト	レシピ㊱	たまたまうどん
レシピ⑦	卵ご飯のおやき	レシピ⑰	照りたま丼	レシピ㊲	トマトとセロリのスープ	レシピ㊳	モッチもちピザ&みそ汁	レシピ㊴	ふわふわカレー蒸しパン
レシピ⑧	コーンチャウダー	レシピ⑱	テリヤキサンド	レシピ㊵	はんバーグ	レシピ㊶	びっくりホットケーキ	レシピ㊷	筋力モリモリエッグ
レシピ⑨	野菜と豆乳のおいしいスープ	レシピ㉀	ジャーマンポテト	レシピ㊸	キャベツのココットロコモコ風	レシピ㊹	磯部もち&バナナヨーグルト	レシピ㊺	カラフル野菜納豆丼
レシピ⑩	トマトとしらすのさっぱり丼	レシピ㉁	簡単じゃが芋ポタージュスープ	レシピ㊻	納豆のそぼろ丼	レシピ㊼	ネバネバもちりちチミ	レシピ㊽	レンジde簡単! トマトリゾット